



**VARHAISVUOSIEN FYYSISEN  
AKTIIVISUUDEN SUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN**  
**Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen lasten liikunnan  
ammattitutkinnon suorittaneiden arvioimana**

Helsingin yliopisto  
Kasvatustieteellinen tiedekunta  
Kasvatustieteen osasto  
Varhaiskasvatuksen maisteriohjelma  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
Helmikuu 2020  
Marja Räikkälä

Ohjaaja: Arto Kallioniemi



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		
Tekijä - Författare - Author Marja Räikkälä		
Työn nimi - Arbetets titel Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden arvioimana		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede, varhaiskasvatus		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instruct Pro gradu -tutkielma / Arto Kallioniemi	Aika - Datum - Month and year Helmikuu 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 74 s + 3 s
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>Tutkimuksen tehtävänä oli tutkia miten lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet varhaiskasvattajat (vastaajat) arvioivat fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä ja toteutumista. Lisäksi tutkittiin, millaisia arvioita ja näkemyksiä vastaajilla on fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista ja esteistä omissa varhaiskasvatustilanteissa.</p> <p>Tutkimuksen viitekehiksenä on Espoon suomenkielisen varhaiskasvatussuunnitelman 2017 (Espoo Vasu 2017) laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ja rajatut teemat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (OKM 2016:21).</p> <p>Tutkimus sisälsi määrällisen ja laadullisen tutkimuksen piirteitä ja oli tyypiltään tapaustutkimuksen luonteinen. Tutkimusaineisto kerättiin helmi-maaliskuussa 2018 sähköisellä kyselylomakkeella vastaajilta. Vastausprosentti oli 81 %.</p> <p>Tutkimusaineisto analysoitiin kvantitatiivisin ja kvalitatiivisin menetelmin kahden tutkimuskysymyksen mukaisesti. Määrällinen osuus analysoitiin SPSS Statics 24- ja Excel-ohjelmilla. Tulokset esitetään prosentteina, khiin neliötestinä ja frekvensseinä. Laadullinen osuus analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimuksen vastaajat pitivät tärkeänä fyysisen aktiivisuuden sisällyttämistä Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen sisältöihin sekä arvioivat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista hyvin ja erittäin hyvin omassa lapsiryhmässään.</p> <p>Vastaajien lapsiryhmissä fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat hyvin ja erittäin hyvin. Tilastollinen ero varhaiskasvatustilanteeseen oli erittäin merkitsevä.</p> <p>Kolme ratkaisevinta tekijää vastaajien työssä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ovat oma asenne, lasten liikunnan ammattitutkinto ja esimies. Fyysisen aktiivisuuden kolme estävintä tekijää vastaajien arvioimana olivat varhaiskasvatustilanteen osallisuus, muut tekijät kuten ajankäyttö ja lapsiryhmän koko sekä rakenne ja oppimisympäristö, joihin näihin kaikkiin vastaajilla oli kehitysehdotuksia.</p>		
Avainsanat – Nyckelord varhaiskasvatus, varhaiskasvatussuunnitelma, lasten fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset		
Keywords Early childhood education, early childhood education plan, physical activity recommendations		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet – Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare – Author Marja Räikkälä		
Title Assessment of the early childhood physical activity recommendations as evaluated by vocational educated of Espoo Finnish-language early childhood education		
Oppiaine - Läroämne – Subject Education in Early Childhood		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Arto Kallioniemi	Aika - Datum - Month and yr February 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 74 pp. + 3 appendices
<p>The purpose of the study was to examine how the educated early childhood educators (participants) assess the importance and realization of physical activity. In addition, to examine the participants assessments and perceptions of the opportunities, barriers and suggestions to physical activity in their day care centres. The frame of reference for the study is the broader areas of competence in the Espoo Finnish-language Early Childhood Education Plan 2017 (Espoo Vasu 2017) and limited themes of the National Physical Activity Recommendations for Early Years (OKM 2016: 21). The participants have completed 1,5 year further vocational qualification in early childhood physical activity degree program.</p> <p>The study included features of quantitative and qualitative research and was a case study. The data was based on a survey conducted in February-March 2018 by an electronic questionnaire from participants in the city of Espoo. The response rate was 81%. The questionnaire contained both multiple choice questions and open-ended questions. The data was analyzed by quantitative and qualitative methods according to two broader research questions. Quantitative analysis was performed using SPSS Statics 24 and Excel. Results are expressed as percentages, chi square test, and frequencies. The qualitative part was analyzed by using content analysis.</p> <p>The participants in the study consider it important to include physical activity in the broad competencies of Espoo Vasu 2017 and evaluate the realization of physical activity well and very well within their own group of children. The physical activity of the participants child groups is good and very good. The statistical difference to the day care centres was very significant. The three most decisive factors in the participants work to promote physical activity are their own attitude, a vocational qualification in child physical activity and a supervisor. The three most important barriers to physical activity assessed by participants were early childhood education staff knowledge and participation, other factors such as time use and the structure of the child group and the learning environment in which all they had suggestions for improvements.</p>		
Avainsanat – Nyckelord varhaiskasvatus, varhaiskasvatussuunnitelma, lasten fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset		
Keywords Early childhood education, early childhood plans, physical activity, physical activity guidelines		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

## Sisällysluettelo

1	JOHDANTO.....	1
2	TEOREETTINEN TAUSTA.....	3
2.1	Lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä .....	3
2.1.1	Fyysisen aktiivisuuden määrite .....	4
2.1.2	Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta .....	4
2.1.3	Leikki fyysisenä aktiivisuutena.....	5
2.2	Lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien tutkimusten esittely .....	7
2.3	Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat .....	12
2.3.1	Varhaiskasvatustaki ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet .....	12
2.3.2	Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017 .....	13
2.3.3	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	17
2.4	Fyysinen aktiivisuus osana varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria.....	21
2.5	Fyysisen aktiivisuuden suhteen muodostuminen varhaiskasvatuksen ja opetuksen henkilöillä.....	24
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	28
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	29
5	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA.....	36
5.1	Fyysisen aktiivisuuden suosituksiin perehtyneisyys .....	37
5.2	Vastaajien arvio fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä laaja-alaisessa osaamisessa.....	38
5.2.1	Leikin tärkeyden arviointi vastaajien näkökulmasta .....	43
5.3	Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen.....	46
5.4	Fyysistä aktiivisuutta edistäviä, estäviä ja kehittämiseen liittyviä tekijöitä .....	51
5.4.1	Fyysistä aktiivisuutta edistäviä tekijöitä.....	51
5.4.2	Fyysistä aktiivisuutta estäviä tekijöitä .....	54
5.4.3	Fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja kehittäviä tekijöitä .....	57
5.5	Yhteenvedo .....	60
6	LUOTETTAVUUS.....	62
7	POHDINTA.....	65
	LÄHTEET.....	70
	LIITTEET.....	75

# 1 Johdanto

Suomalaisten liikkumattomuus on yhteiskunnallisesti huolestuttavaa. Vähäisellä liikunnallisuudella on merkittäviä vaikutuksia suomalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikuntaa edistävät tavoitteet ja toimenpiteet tulevat vahvemmaksi osaksi koko yhteiskuntaa. Liikuntaa edistävästä toimenpiteistä on jo hyvää näyttöä lasten ja nuorten koulupäivän liikunnallistamisesta, Liikkuva koulu -hankkeesta. Hankkeesta on saatu myönteisiä tuloksia oppimisen ja koulumenestyksen osalta (Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 5.4.2018.) Varhaiskasvatuksen osalta vastaaviin tavoitteisiin ja toimenpiteisiin on ryhdytty Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 (Opetushallitus 2016) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016:21).

Varhaiskasvatuslaki (OKM 2015) on ohjannut Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Oph 2016:17) laadintaa valtakunnallisesti ja paikallisesti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Oph 2016:17) uudistetaan näkökulmia sekä toimintatapoja lapsen hyvinvoinnin, kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseksi varhaiskasvatuksessa. Perusteasiakirja on statukseltaan normatiivinen ja sen tavoitteena on lisätä pedagogista suunnittelua, toteutusta, arviointia ja kehittämistä varhaiskasvatuksessa. Perusteiden laadinnassa on huomioitu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21). Asiakirjojen uudistamisen lähtökohtana oli lasten elinympäristön muuttuminen, tutkimustiedon määrän kasvu lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja passiivisuudesta, hyvinvoinnista sekä muutoksista varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Valtakunnallisen Vasun (Oph 2016:17) pohjalta on laadittu paikallinen Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017 (Espoo Vasu 2017), joka tuli voimaan 1.8.2017.

Olen kiinnostunut siitä, mikä edistää lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa sekä miten varhaiskasvatushenkilöstö tämän mahdollistaa. Lasten fyysinen aktiivisuus on monimuotoista ja -tasoista. Erityisesti lasten fyysinen aktiivisuus herätti mielenkiintoa uusien velvoittavien asiakirjojen myötä. Merkityksellisenä pidän sitä, että Espoon suomenkieliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan

(Espoo Vasu 2017, 32) on kirjattu noudatettavaksi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016:21) ja korostetaan liikunnan merkitystä lapsen kasvua ja kehitystä tukevana toimintana.

Mistä kumpuavat varhaiskasvatushenkilöstön fyysinen aktiivisuus, liikunta ja leikillisuus? Missä määrin siihen vaikuttavat työtehtävät, toimintaympäristö ja toimintakulttuuri varhaiskasvatuksen arjessa? Näitä kysymyksiä olen miettinyt nykyisessä tehtävässäni varhaiskasvatuksenopettajana. Reflektiooni on vaikuttanut henkilöhistoriani uinnissa ja partiossa. Miten opettajan, aikuisen, suhde fyysiseen aktiivisuuteen muodostuu ja vaikuttaa toimintaan? Mikä vaikutus on yhteiskunnan muutoksilla ja uutisoinneilla sekä sillä, mikä on nykypäivän trendi? Jokaisella varhaiskasvatuksessa toimivalla henkilöllä on varmasti oma näkemyksensä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määritelmästä sekä merkityksestä varhaiskasvatuksessa lapselle. On kuitenkin eri asia, miten henkilöt näyttävät, toteuttavat tai ilmaisevat omat kantansa työyhteisössä, jossa heillä on eriävät toimintatavat.

Tässä tutkimuksessa tutkitaan miten lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet varhaiskasvattajat arvioivat fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä ja toteutumista Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016:21) viitekehyksessä heidän omassa lapsiryhmässään ja varhaiskasvatusyksikössään. Lisäksi olen kiinnostunut vastaajien näkemyksistä fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä omissa varhaiskasvatusyksiköissään. Tutkin ensimmäisen puolen vuoden aikana toteutunutta fyysistä aktiivisuutta vastaajien arvioimana asiakirjojen viitekehyksessä.

## **2 Teoreettinen tausta**

Tässä luvussa esittelen ensiksi lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä ja lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tutkimuksia. Toiseksi esittelen varhaiskasvatuksen liittyviä asiakirjoja tutkimuksen viitekehyksen näkökulmasta. Seuraavaksi käsittelen varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja lopuksi esittelen varhaiskasvattajien ja opettajien liikuntasuhteen muodostumiseen liittyviä tutkimuksia.

Tutkimuksen viitekehyksenä on lasten fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuspäivän aikana. Varhaiskasvatus edistää lasten tasa-arvoa ja ehkäisee syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa lapsella on mahdollisuus oppia tietoja ja taitoja sekä osallistua ja toimia yhdessä toisten lasten sekä aikuisten kanssa. Tutkimuksen kannalta tärkeitä käsitteitä ja tekijöitä ovat lasten fyysinen aktiivisuus, liikunta ja leikki varhaiskasvatuspäivän aikana päiväkodissa sekä toimintaa ohjaavat asiakirjat ja käytänteet.

### **2.1 Lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä käsitteitä**

Fyysinen aktiivisuus ilmenee liikuntana ja leikkinä, jotka esiintyvät toisiinsa nivoutuneina Espoon suomenkielisessä varhaiskasvatussuunnitelmassa (Espoo Vasu 2017). Tämä asiakirja pohjautuu valtakunnalliseen Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2016; 17). Arvioin, että käsitteiden määrittely ja ymmärryksen syventäminen ovat merkityksellisiä Espoo Vasu 2017:n toteutumisen arvioinnissa sekä sen kehitystyössä, koska Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21) on osana Espoo Vasu 2017:ssa. Edelliset Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17) julkaistiin 10 vuotta aiemmin ja syksyllä 2016 julkaistiin Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21). Liikunnan suositukset (STM 2005:17) ovat täten muuttuneet fyysisen aktiivisuuden suosituksiksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (STM 2005:17) fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin biomekaniikan, fysiologian ja käyttäy-

tymisen näkökulmasta. Uudistetussa suosituksessa (OKM 2016:21) huomioidaan fyysisen aktiivisuuden määrä, laatu, intensiivisyys, monipuolisuus, toimintaympäristö sekä passiivisuus. Uuden fyysisen aktiivisuuden määritteen lähtökohtana on ollut useita tieteellisiä tutkimustuloksia ja julkaisuja.

### **2.1.1 Fyysisen aktiivisuuden määrite**

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016, 6, 46) lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä ja touhuamista sisällä sekä ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita.

Useat tutkimukset viittaavat Caspersenin, Powellin, Christensonin (1985, 126–131) artikkeliin, jossa tutkijat esittävät, että fyysinen aktiivisuus, liikunta ja fyysinen kunto ovat eri käsitteitä. He ovat määritelleet fyysisen aktiivisuuden kehon lihaksiston tuottamana liikkeenä, joka johtaa energiankulutukseen. Energiankulutus voidaan puolestaan mitata kilokaloreina. Fyysinen aktiivisuus liittyy arjessa työtehtäviin, liikuntaan, kuntoiluun, urheiluun, kotitöihin tai muihin toimintoihin. Vastaavan laajemman fyysisen aktiivisuuden määritelmän on esittänyt Pate (1988, 177–178). Hänen mukaansa fyysisen kunnon käsitteen laajentamisessa tulee huomioida päivittäinen liikunnallinen toiminta, joka edistää terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta on liikunnallista toimintaa, jossa yhdistyvät tahdonalainen ja tarkoituksenmukainen lihastyö, ns. motoriset suoritukset, jotka kiihdyttävät hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä edellyttävät energiankulutusta. (Pate ym., 1995, 402–407; Syväoja ym. 2012, 38; Sääkslahti, 2015, 18, 125.) YK:n terveysjärjestö (WHO) on määritellyt fyysisen aktiivisuuden ytimekkäästi kehon lihaksiston tuottamaksi liikkeeksi, joka vaatii energiankulutusta.

### **2.1.2 Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta**

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Edellä mainitut Caspersen, Powell, Christenson (1985, 126–131) kirjoittavat, että liikunta on suunniteltua, rakennettua ja



toistuvaa sekä tavoittelee fyysisen kunnon parantamista tai ylläpitoa. Fyysiseen kuntoon puolestaan liittyvät ominaisuudet, joilla nähdään olevan parantavia tai ylläpitäviä vaikutuksia terveyteen tai taitoihin. Fyysisen kunnon ominaisuuksia voidaan myös testata ja mitata. Sääkslahden (2015, 18, 141) mukaan liikunta on sellaista toimintaa, joka edellyttää lapselta eri aistien välistä yhteistyötä, lihaskoordinaation ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntynyttä toimintaa sekä omin lihasvoimin tuotettua kaikenlaista liikkumista, liikuntaa ja liikunnan harrastamista esimerkiksi liikunta- ja urheiluseuroissa. Lisäksi liikunta on yhteydessä muuhun fyysiseen aktiivisuuteen, käyttäytymiseen ja toimintaan. Täten liikunta voidaan tulkita suoritukseksi, mikä on suunniteltua, tavoitteellista ja ohjattua toimintaa.

### **2.1.3 Leikki fyysisenä aktiivisuutena**

Viime vuosikymmenen aikana on kiinnitetty huomiota fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi sen laatuun ja sisältöön, esimerkiksi lapsilla leikkiin. Lasten fyysistä aktiivisuutta kuvataan leikiksi Timmonsin, Naylorin ja Pfefferin artikkelissa (2007, 124). Tutkijat viittaavat meta-analyysissään Dwyerin, Baurin ja Hardyin (2008) artikkeliin, jossa lasten aktiivisuus ilmenee yleensä fyysisesti aktiivisena leikkinä. Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa leikillä on keskeinen rooli ja merkitys. Tutkimuksissa lapset ovat kertoneet mieluisimmiksi toiminnoiksi leikkimisen ja liikkumisen toisten lasten kanssa. Lapsilla oli havaittu olevan myös korkeampi sitoutuneisuus näissä toimissa. (Brotherus 2004, 40-42, 230-243; Alasuutari & Karila 2014, 73-74, 83-84; Reunamo 2016.22, 28-31.)

Leikkiminen on tärkeää lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Fyysisesti aktiivisessa leikissä lapset ovat vuorovaikutuksessa toistensa ja ympäristönsä kanssa sekä harjoittelevat ja oppivat työskentelemään yhdessä, koska varhaiskasvatus toteutuu ryhmäkasvatuksena. Vuorovaikutustaidot kuten neuvottelu, sopiminen ongelmanratkaisut ja päätösten teot ovat keskeinen osa lasten leikkiä. (Haapala ym. 2016, 12–21; Pellegrini & Smith 1998, 577–594; Reunamo ym. 2014, 32-46.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016, 6, 46) kuvataan lasten fyysisen aktiivisuuden ilmentyvän ilona, leikkinä ja yhdessä tekemisellä.

Suosituksissa (OKM 2016, 6, 46) esitetään lapsen fyysisen aktiivisuuden tarkoitavan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita

Täten leikkiä pidetään merkityksellisenä varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvoinnille ja oppimiselle. Fyysinen aktiivisuus on lasta motivoivaa ja iloa tuottavaa toimintaa, jossa lapset samalla oppivat monia taitoja ja omaksuvat tietoja. Varhaiskasvatuksessa tulee ymmärtää leikin itseisarvo lapselle sekä sen pedagoginen merkitys oppimisessa ja lasten kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa (Espoo Vasu 2017, 14-15.)

Tässä tutkimuksessa Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden arvioinneista käytetään laajempaa fyysisen aktiivisuuden käsitettä, koska se tutkimustiedon näkökulmasta sisältää niin monipuolisen liikkumisen ja toiminnallisuuden kuin leikin. Tutkimuksessa keskitytään lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden Espoon varhaiskasvatuksessa toimivien arvioihin lasten varhaiskasvatuspäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Espoon suomenkielinen varhaiskasvatus on mahdollistanut kaikille hallinnonalalla työskenteleville lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen. Tutkinnon suorittaminen on järjestetty yhteistyössä Suomen Urheiluopisto kanssa. Liikunnan ammattitutkinto kuuluu Opetushallituksen näyttötutkintojärjestelmään ja on osa ammatillista aikuiskoulutusta. Ammattitutkinto muodostuu pakollisista ja valinnaisista tutkinnon osista. Tutkintoa varten järjestetään valmistavaa koulutusta liikunta-alan opistoissa. Valmistava koulutus, joka sisältää tutkinnon suorittamisen on kestoltaan arviolta puolitoista vuotta. Koulutus toteutetaan monimuoto-opintoina sisältäen lähi- ja etäopintoja, jolloin jokainen opiskelija kehittää lasten fyysistä aktiivisuutta omalla työpaikallaan huomioiden varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (tavoitteet ja sisällöt) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016;21) tai aiemmat Lasten liikunnan suositukset (STM 2005:17). Täten tutkinnon suorittaneilla vastaajilla on vastaava näkökulma lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä varhaiskasvatuksen arjessa.

## 2.2 Lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien tutkimusten esittely

Lasten terveys, hyvinvointi, kasvu, kehitys ja oppiminen edellyttävät fyysistä aktiivisuutta. Lasten fyysistä aktiivisuutta tutkineet ovat huolissaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta. Lapsen ja nuoren terve kasvu ja kehitys perustuvat säännölliseen ja monipuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten fyysisen aktiivisuus mahdollistaa myös heidän psyykkisen, sosiaalisen ja motorisen kehityksensä sekä kognitiivisten toimintojensa edistymisen. Tutkijat esittävät, että lapset tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta hyvinvointinsa edistämiseksi niin fyysiseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen kuin sosiaaliseen kehitykseen. (Poitras ym. 2016, 197, 234; Timmons ym. 2007, 122–134.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa käsittelevät kotimaiset tutkimustulokset ovat huolestuttavia. Osalla lapsista fyysisen aktiivisuuden määrä näyttäisi olevan liian alhainen, jota hyvinvointi edellyttäisi. Huolestuttavia merkkejä fyysisen aktiivisuuden alhaisista määristä on esiintynyt myös kansainvälisissä tutkimuksissa: Danner ym. (1991), esittivät, että lapset viettivät ~60 % paikallaan istuen ja kävelyä sekä juoksua vastaavaa toimintaa on puolestaan ~11 % (~7 minuuttia). Pate ym. (2004) toteavat lasten viettäneen 50 % ajasta kevyessä toiminnassa ja ~2 minuuttia/tunti raskaammassa fyysisessä aktiivisuudessa. Benham-Deal (2005) puolestaan esittää, että 3–5 -vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuuden taso on ~20 % lasten tyypillisestä päivästä.

Kansainvälisissä suosituksissa on jo reagoitu lasten alhaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Australia, Iso-Britannia, Kanada sekä Yhdysvallat ovat osaltaan päätyneet esittämään, että varhaiskasvatusikäisten lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia jollakin tavalla joka päivä kolme tuntia (180 minuuttia) (Sääkslahti 2015, 132).

Toisaalta Suomessa lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa on tutkittu yhä lisääntyvässä määrin viime vuosina. Tutkimuskohteena ovat olleet eri-ikäiset lapsiryhmät, toiminnan ja aktiivisuuden määrät sekä intensiteetti ja laatu, toimintaympäristöt sekä varhaiskasvatuksen henkilöstön osallisuus. Lasten aktiivisuuden tutkimusmenetelmät ovat olleet moninaisia mutta pääosin niissä on käytetty havainnointia ja uutena menetelmänä on käytetty kiihtyvyysantureita.

Etelä-Suomessa 3–6-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta ovat tutkineet Reunamo, Kyhälä ja Laukkanen Heidän tutkimuksensa perustuvat havaintoihin. Reunamo on tutkinut Orientaatioprojektissa usean vuoden ajan ja laajasti varhaiskasvatuspäivän aikaista toimintaa (<http://blogs.helsinki.fi/reunamo/>). Vuoden 2015 tuloksissa ilmeni, että varhaiskasvatuspäivän aikana, havainnot kello 8-16 välillä, vauhdikasta ja reipasta fyysistä aktiivisuutta oli arviolta 10% (47,5 minuuttia), kevyttä liikkumista 29,0 % (132 minuuttia) ja rauhallista arjen touhuilua noin 61% (293 minuuttia). Erityinen huomio ryhmien välisessä tutkimuksessa kohdistui reippaan fyysisen aktiivisuuden määrään, sillä se saattoi olla jonkun lapsen osalta 4,8 minuuttia päivässä ja 163 minuuttia eniten liikkuvassa ryhmässä (Reunamo & Kyhälä, 2016:22, 54-58.) Aiemmassa Reunamon ym. (2012) artikkelissa on todettu että, varhaiskasvatuspäivät 3–6-vuotiaiden lasten osalta ovat fyysisesti varsin passiivisia. Tutkimus perustui päiväkodin henkilökunnan havaintoihin vuonna 2010. Päivähoitopäivästä (klo 8–16) oli reippaan fyysisen aktiivisuuden osuus 10 % (n. 48 min/pv) ja noin 60 % fyysisesti passiivista toimintaa, kuten istumista, kynän käyttöä ja syömistä. Vapaata sisäleikkiä oli 20 % ja 21 % oli vapaata ulkoleikkiä, joka ei välttämättä sisältänyt fyysistä aktiivisuutta. Lapsille kertyi ohjattua, reipasta sisäliikuntaa noin 7 minuuttia viikossa. (Reunamo, Saros & Ruismäki 2012, 501–506.)

Lasten fyysinen aktiivisuus näyttäytyy vähäisenä ohjatuissa toiminnoissa ja opetustilanteissa. Ohjatuissa toimissa lapset liikkuvat reippaasti arviolta 15 minuuttia viikossa, kun huomioitiin liikunnan ohjaus kokonaisuudessaan (Reunamo & Kyhälä 2016:22, 54-58.) Vastaava vähäinen liikkuminen ohjatusti esiintyy myös Arto Laukkasen (2007) tutkimuksessa. Hän tutki erityisesti päiväkodin ohjattuja liikuntatuokioita viidessä (5) helsinkiläisessä päiväkodissa. Opettajan ohjaamaa liikuntaa oli päiväkodissa keskimäärin kerran viikossa. Aktiiviseen liikuntaan käytettiin 60 % liikunta-ajasta, josta yksittäisen lapsen kannalta yhtä suuri osa ajasta oli tekemisen odottelua. Näyttäisi siltä, että lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä ei tapahtunut muutosta huolimatta voimassa olleesta Liikuntasuosituksesta (STM 2005:17).

Väli-Suomessa ovat 3–6-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta tutkineet Sääkslahti (2005), Paakkinen (2012), Jämsén ym. (2013) ja Soini (2012, 2014, 2015). Paakkisen (2012, 38–49) tutkimuksessa lapset viettivät suurimman osan eli 59 % havainnoidusta ajasta istuen tai seisten ja 20 % kävely- ja juoksutilanteissa, joissa fyysinen aktiivisuus kuvattiin kevyenä ja keskiraskaana. Havainnoidun aikana lapset olivat keskimäärin omaehtoisessa leikissä 71 % ja ohjatussa toiminnassa 29 % ajasta. Intensiteetiltään erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta oli 76 % ohjatusta toiminnasta ja 61 % vapaasta leikistä. Paakkisen (2012, 38–49) mukaan fyysinen aktiivisuus on vapaassa leikissä korkeampaa kuin ohjattujen tuokioiden aikana.

Jämsén ym. (2013, 63, 74) tutkimuksessa 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus oli pääosin ajasta, noin 60 %, intensiteetiltään erittäin kevyttä ja intensiteetiltään vähintään keskiraskasta oli noin 10 %. Soini (2012, 2014, 2015) on käyttänyt tutkimuksissaan kiihtyvyyssmittareita. Hänen tuloksiensa mukaan 3-vuotiaat lapset viettivät arkisin päivittäisestä kiihtyvyyssmittareilla mitatusta ajasta (noin 12,5 tuntia) noin 10,5 tuntia erittäin kevyessä ja noin tunnin sekä kevyttä että vähintään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta sisältävissä toiminnoissa. Soinin (2015) tutkimuksessa 3–6-vuotiaita lapsia mitattiin jälleen kiihtyvyyssantureilla. Hänen tutkimuksessaan nämä lapset viettivät paikallaan keskimäärin 5,5 tuntia päivässä. Samaisessa Soinin (2015) tutkimuksessa havaittiin, että ulkoleikit ovat sisäleikkejä aktiivisempia. Ulkoleikeistä noin puolet (46 %) oli erittäin kevyttä aktiivisuutta ja vain murto-osa (2 %) vähintään keskiraskasta liikuntaa. Sisätiloissa noin 86 % oli fyysiseltä aktiivisuudeltaan erittäin kevyttä, esimerkiksi kädentaitoja ja opettajajohtoisia ryhmätuokioita.

Yleisimpiä syitä fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen ovat kuvanneet Tucker ym. (2011) artikkelissaan. Rajoittavina tekijöinä on esitetty, että mahdollisuudet liikua ja leikkiä ovat vähäiset, oppimisympäristöt, välineistö ja niiden säilytystilat ovat puutteellisia, henkilöstön koulutus ei välttämättä vastaa tarpeeseen ja vanhempien huoli turvallisuudesta on esillä. Ruokosen ym. (2009, 29.) tutkimuksessa selvisi, että suomalaisista päiväkodeista viidennes arvioi turvallisuuteen liittyvien asenteiden ja normien vaikuttavan merkittävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Turvallisuus on keskeinen osa varhaiskasvatusta (Hurme & Kyllönen 2014, 23.) Toisaalta Koskela (2009, 17, 23) kannustaa suhtautumaan kriittisesti

turvallisuuteen siten, että aikuiset eivät menettäisi suhteellisuudentajuaan. Hän määrittelee turvattomuuden tunteeseen liittyviä seikkoja siten, että ne ovat sidoksissa tilaan ja aikaan, henkilökohtaiseen kokemukseen ja tunteeseen sekä elämäkokemukseen (Koskela 2009, 103.) Miten varhaiskasvatuksessa toteutuu näennäinen turvallisuuspuhe? Onko puhe varhaiskasvatuksessa Koskelan (2009, 223) esittämää performatiivista, itsensä erilaista esittämistä ja valvonnalla leikittelyä? Lastentarha-lehdessä 3/17 oli Reija Aholan haastattelu, jossa hän kommentoi, että ulkotoiminnassa painottuu valvonta varhaiskasvatuksen sijaan. Vastaavasti Raittila (2011, 56–57) kirjoittaa, että yhä perusteellisempi lapsista huolehtiminen ja vaaroilta suojeleminen saattaisi johtaa lasten itsenäisyyden rajoittamiseen ja jopa suoranaiseen eristämiseen niin luonnollisesta fyysisestä kuin kulttuurisestakin ympäristöstä. Toisaalta Koskelan (2009) mielestä kasvatuksen tavoitteena tulisi olla liikkumisen taitojen lisääminen ja ylläpitäminen, eivätkä autolla kuljettaminen tai sisätiloihin sulkeminen palvele tätä päämäärää (Koskela 2009, 137.) Mielestäni Koskela (2009) ja Raittila (2011) ottavat kantaa: Lasten omaehtoinen liikkuminen edistää lasten selviytymistaitoja tunnistaa liikkuminen erilaisissa ympäristöissä, sosiaalisissa taidoissa, oma-aloitteisuudessa, itsenäisyydessä sekä tilan hahmottamisessa. Arvioin näiden kahden kirjoittajan puolustavat lasten fyysistä aktiivisuutta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016, 9) on esitetty, että turvallisuushakuisuudella ei pitäisi estää oppimista, vaan turhia kieltoja tulisi karsia, sillä lapset oppivat liikuntataitoja niitä harjoitellessaan.

Turvallisuus, huoli ja pelko lasten hyvinvoinnista ovat lisääntyneet vuosikymmenen aikana. Hurme ja Kyllönen (2014) kuvaavat turvallisuuden yksilön kokemana tunteena, joka sisältää myönteisen käsityksen nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. Yksilöllä on varmuus siitä, että hän selviytyy tulevasta tunnista ja päivästä hyvin. Toimintayksikön turvallisuuden he kuvaavat puolestaan yksilöiden tunteista muodostuvana varmuutena siitä, että yksikkö tulee selviämään siihen kohdistuvista odotuksista. Varmuuteen vaikutetaan ennakoimalla uhkia, riskitekijöitä ja kehittämällä niitä ehkäiseviä toimia. (Hurme & Kyllönen 2014, 24.) Turvallisuus on mielestäni merkittävässä asemassa varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden edistämässä ja pidän sitä itsestään selvänä asiana. Toisaalta olen kokenut myös Koskelan (2009) kirjoittamaa performatiivisuutta erityisesti piha- ja ulkoleikeissä.

Uskon, että Espoo Vasu 2017 sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21) tulevat haastamaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuureja ja käytänteitä.

## 2.3 Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat

Tässä osiossa käsittelen asiakirjoja, jotka liittyvät fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa. Ensimmäiseksi kuvaan mitä Varhaiskasvatuslaki (OKM 2015) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Oph 2016) esittävät fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä tekijöistä. Toisessa alaluvussa kuvaan mitä Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelman 2017 (Espoo Vasu 2017) laaja-alainen osaaminen sisältää fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä asioista. Kolmantena lähtökohtana käsittelen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016), joka on kirjaimellisesti sisällytetty Espoo Vasu 2017.

### 2.3.1 Varhaiskasvatuslaki ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Mitä Varhaiskasvatuslaki (2015) sanoo lasten fyysisestä aktiivisuudesta? Lain lähtökohtana ovat Yhdistyneiden kansakuntien Lasten oikeuksien yleissopimus (YK 1989). Varhaiskasvatusta (2015) on asetettu tavoitteina muun muassa jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaisen kokonaisvaltaisen kasvun, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä monipuolisen pedagogisen toiminnan ja myönteisten oppimiskokemusten toteuttaminen lapsen leikissä, liikkumisessa, taiteissa ja kulttuuriperinnössä. Varhaiskasvatuslaki (OKM 2015) ohjaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Oph 2016) laadintaa valtakunnallisesti ja paikallisesti sekä lasten yksilöllisiä varhaiskasvatussuunnitelmia. Vasun (Oph 2016) laadinnassa on huomioitu myös esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (Oph 2014) ja vuonna 2005 julkaistu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Stakes 2005:56). Yhteistyössä laadittujen asiakirjojen tavoitteena on mahdollistaa lapselle ja nuorelle eheä oppimisen polku.

Vasussa 2016 (Oph 2016) uudistetaan näkökulmia sekä toimintatapoja lapsen hyvinvoinnin, kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseksi varhaiskasvatuksessa, koska lasten kasvu- ja elinympäristöissä sekä varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä on tapahtunut muutoksia. Vasun (Oph 2016) laadinnassa on huomioitu Fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21). Liikunnan suositukset (2005) ovat täten muuttuneet fyysisen aktiivisuuden suosituksiksi (2016).



Uudistetussa suosituksessa huomioidaan fyysisen aktiivisuuden määrä, laatu, intensiivisyys, monipuolisuus, toimintaympäristö sekä passiivisuus kuten istumista, älylaitteella toimimista tai tv-ruudun katselua. Huomioitavaa on, että fyysinen aktiivisuus -käsitteenä esiintyy Vasun 2016 (Oph 2016) ja perusopetussuunnitelman perusteissa (Oph 2014), mutta se ei käsitteenä esiinny esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Oph 2014). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet julkaistiin syksyllä 2016 (Oph 2016). Paikalliset suunnitelmat astuivat voimaan 1.8.2017.

Huomioitavaa on, että Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016: 21) ovat toimineet viitekehyksenä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin 2016 (Oph 2016). Fyysinen aktiivisuus, liikunnallisuus, leikki ja toiminnallisuus on integroitu Vasuun (Oph 2016), siten että ne näyttäytyvät arvoperustassa lapsen oikeutena hyvinvointiin. Täten varhaiskasvatuksen tehtävänä on lasten ohjaaminen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Oppimiskäsityksessä, varhaiskasvatuksen pedagogisessa toiminnassa nähdään oppimista tapahtuvan kaikkialla, ja se on kokonaisvaltaista, fyysisesti aktiivisena. Täten lapsi nähdään aktiivisena toimijana ja hänelle mahdollistetaan sekä iloa että onnistumisen kokemuksia omasta toiminnastaan ja oppimisestaan.

### **2.3.2 Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017**

Espoon varhaiskasvatussuunnitelma 2017 (Espoo Vasu 2017) astui voimaan 1.8.2017. Suunnitelmaan on sisään kirjattu, että Espoossa noudatetaan valtakunnallista Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016:21) ja niissä korostetaan, että lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan liikunnalla (Espoo Vasu 2017, 32.) Täten paikallisena tavoitteena on lasten hyvinvoinnin ja yhtenäisen oppimispolun muodostuminen varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Tavoitteiden toteutumista varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa seurataan osana arviointi- ja kehittämistyötä. Kehittämistyötä kuvataan jatkuvana arvioinnin ja kehittämisen prosessina, jotta toimintatavat vastaavat varhaiskasvatusyksiköiden valitsemia kehittämiskohteita. (Espoo Vasu 2017, 6, 39.)

Espoon suomenkielisessä varhaiskasvatuksessa keskeisenä pedagogisena periaatteena on toiminnan eheys ja kokonaisvaltaisuus. Eheytyssä pedagogisessa toiminnassa nähdään mahdolliseksi asioiden ja ilmiöiden laaja-alainen tarkastelu ja tutkiminen. Pedagogisessa toiminnassa suositetaan projektityyppisyyttä, joka nähdään lapsille luontaisena tapana toimia ja oppia. Työskentely pohjautuu johonkin lapsia kiinnostavaan teemaan. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen lähtökohtana ovat kokemukselliset ja toiminnalliset työtavat: leikki, liikkuminen, tutkiminen ja ilmaisu. Espoo Vasun (2017, 6) tavoitteena on tukea henkilöstöä toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa valtakunnallisten määräysten mukaisesti ja tuoda esiin espoolaisen varhaiskasvatuksen toiminnallisia painotuksia, joista tulkitsemme yhden olevan fyysinen aktiivisuus.

Espoo Vasu 2017:n laaja-alainen osaaminen nähdään pedagogisen toiminnan päämääränä ja kehittämisen kohteena. Laaja-alainen osaaminen muodostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudesta. Näihin liittyvät tavoitteet nähdään jatkumona varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Huomiota kiinnitetään kehitettäessä toimintakulttuuria ja oppimisympäristöjä niin kasvatuksessa, opetuksessa kuin hoidossa. Laaja-alaisen osaamisen mukaiset tavoitteet sisältyvät lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmaan. (Espoo Vasu 2017, 6, 16, 25). Laaja-alaisen toiminnan arvioidaan vahvistuvan laadukkaalla pedagogisella toiminnalla: kehittymiseen vaikuttaa se, miten varhaiskasvatuksessa toimitaan, miten eri oppimisympäristöjä käytetään ja miten lasten hyvinvointia ja oppimista tuetaan.

Tutkimuksessa tarkastellaan Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamiseen liittyvää fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Laaja-alaisen osaamisen viisi (5) toisiinsa liittyvää osa-aluetta ovat: *Ajattelu ja oppiminen, Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä Osallistuminen ja vaikuttaminen*. Seuraavaksi kuvaan näitä laaja-alaisen osaamisen alueita.

*Ajattelu ja oppiminen* osa-alue kuvataan kehittyvän vuorovaikutuksessa sekä monipuolisten ja merkityksellisten kokemusten avulla. Toiminnassa tarjotaan tilaa

ihmettelylle, oivaltamiselle sekä oppimisen ilolle. Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista. Tutkijat (mm. Timmons ym. 2007, 122–134; Poitras ym. 2016, 16; Reunamo 2016, 27–31; Syväoja ym. 2012, 11–17; 2013, 13–14) viittaavat tutkimuksiin siitä, että fyysinen aktiivisuus on moninaisesti ja välillisesti yhteydessä lasten kognitiiviseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja yleisiin ajattelutaitoihin, esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoihin. *Ajattelun ja oppimisen* osaaminen kietoutuu laajasti varhaiskasvatuksen kokonaisuuteen. Huomionarvoista on, että Espoo Vasuun (2017, 32) on erikseen kirjattu maininta ”*Espoon suomenkielisessä varhaiskasvatuksessa noudatetaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016:21) ja korostetaan liikunnan merkitystä lapsen kasvua ja kehitystä tukevana toimintana*”.

*Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu* näyttäytyy taitona kuunnella, tunnistaa ja ymmärtää erilaisia ja moninaisia näkemyksiä sekä kyynä reflektoida omia arvoja ja asenteita. Tähän kuuluvat ystävällisyys ja hyvät tavat sekä kyky jakaa kokemuksia erilaisista perinteistä ja tavoista, mikä näyttäytyy myönteisen suhteen luomisessa moninaiseen ympäristöön. Sääkslahden (2015, 141) mukaan liikunta edistää tunnetaitoja. Fyysisellä aktiivisuudella saattaa siis olla myönteisiä vaikutuksia myös vuorovaikutustaitoihin, osallistumiseen, myönteisiin kokemuksiin sekä sosiaaliseen vastuuntuntoon ja hyvinvointiin (Haapala ym. 2016:22, 12-21; Reunamo & Kyhälä 2016:22, 31.)

*Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot* esitetään vahvistavan hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja. Lapsia ohjataan tekemään kestävän elämäntavan mukaisia valintoja. Tähän kuuluvat erilaisten taitojen harjoittelu sekä hyvinvointia edistävien asioiden käsittely kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitykset. Lapsen arjen taidoissa motorinen kehitys näyttäytyy monin tavoin kuten pukeutumistilanteissa. Sääkslahti (2015, 18, 141) kiinnittää huomion fyysiseen aktiivisuuteen, joka edellyttää lapselta eri aistien välistä yhteistyötä, lihashermojärjestelmän ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntyntä toimintaa sekä omin lihasvoimin tuotettua kaikenlaista liikkumista. Fyysisen aktiivisuuden, toiminnallisuuden ja liikunnan kautta lapset hankkivat kokemuksia,

joilla on yhteyksiä kognitiiviseen ajatteluun ja kielelliseen kehitykseen. Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista. (Espoo Vasu 2017, 16). Varhaiskasvatushenkilöstön tulee suunnitella toimintaa siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu (OKM 2016:21).

*Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen* (Espoo Vasu 2017, 16–17) on uusi nivottu kokonaisuus Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Oph 2016). Osaamisessa on tavoitteena edistää kasvatuksellista ja koulutuksellista tasa-arvoa, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen ja yhteiskunnallisen osallistumisen. Monilukutaidolla on kiinteä yhteys ajattelun ja oppimisen taitoihin. Monilukutaidolla tarkoitetaan erilaisten viestien tulkitsemisen ja tuottamisen taitoja. Taidot muodostuvat laajasta tekstikäsitelmästä, joita voi olla esimerkiksi kirjoitetussa, puhutussa, audiovisuaalisessa tai digitaalisessa muodossa. Osaamisalueella lapsilla on mahdollisuus tutustua erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, sovelluksiin ja peleihin. Lapsilla ja varhaiskasvatushenkilöstöllä on mahdollisuus hyödyntää digitaalista dokumentointia leikeissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteellisessa kokemisessa ja tuottamisessa. Aiemmassa Varhaiskasvatuksensuunnitelman perusteissa (Stakes 2005, 27–29) vastaavia piirteitä on havaittavissa silloisista orientaatioista liittyen *Matemaattiseen, Luonnontieteelliseen, Historiallis-yhteiskunnalliseen ja Esteettiseen orientaatioon*. Nytkin teknologian kehitys on edellyttänyt varhaiskasvatuksen reagoitua muuttuvaan maailmaan. Mertala (2018, 108–109) esittää, että monilukutaitomääritelmän vahvuutena on se, että se kytkee lukutaidon kiinteämmin kasvatukseen ja opetuksen laajempien tavoitteiden ja arvojen kanssa.

*Osallistuminen ja vaikuttaminen* laaja-alaisessa osaamisessa nähdään lasten taitona ja haluna osallistua yhteisön toimintaan. Tämä nähdään myös luottamuksena omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Lasten taidot nähdään vahvistuvan, kun heidän ajatuksiaan kuunnellaan ja heidän aloitteisiinsa vastataan. Lasten kohtaamiset ja aikuisen sensitiivinen läsnäolo edistävät lasten kokemusta tulla kuulluksi, osallistua ja vaikuttaa. Kun lasta kuunnellaan, hän kokee itsensä tärkeäksi. Tämä kokemus vahvistaa lapsen pätevyyden kokemusta. Osallisuuden myötä hän oppii

vähitellen kantamaan vastuuta itsestään ja muista. Hän oppii myös vuorovaikutustaitoja, empatiaa sekä yhdessä sopimisen merkityksen. Fyysinen aktiivisuus ja vauhdikas liikkuminen kytkeytyivät siis vahvasti lasten osallisuuteen. (OKM 2016:21, 18; Turja 2011, 41–53.) Reunamo (2007, 365–377, 2016, 27–31) esittää, että, lasten fyysinen aktiivisuus on intensiivisempää ja osallistuminen yhteiseen toimintaan helpompaa. Täten Reunamo kannustaa kasvattajia laajentamaan ymmärtämystä lasten osallisuudesta ja liikkumisen vahvasta yhteydestä. Lapsiryhmässä kasvattajien tulee pitää painopisteenään lasten yksilöllisen tuen tarpeeseen vastaamisen (OKM 2016:22, 30–31). Toisaalta Lehdon, Reunamon ja Ruismäen (2012) mukaan aktiivinen osallistuminen yhteiseen vuorovaikutukseen muiden lasten kanssa rohkaisee myös vetäytyviä lapsia fyysiseen aktiivisuuteen ja auttaa heitä saamaan kokemuksia yhteisesti kehitellyistä liikunta-aktiiviteeteista. Liikkumisen nautinnon jakaminen yhdessä toisten lasten kanssa on tärkeää, sillä vertaissuhteissa aktiiviset lapset ovat aktiivisia myös fyysisesti (OKM 2016:22, 45).

### **2.3.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Edellä kuvattiin, että Espoon suomenkielisessä varhaiskasvatuksessa noudatetaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016:21) ja korostetaan liikunnan merkitystä lapsen kasvua ja kehitystä tukevana toimintana. (Espoon Vasu 2017, 32).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016, 6) on yhdeksän suositusta fyysisen aktiivisuuden edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Suosituksissa lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Suosituksissa on täten laajempi näkökulma lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten fyysinen aktiivisuus ilmenee ilona, leikinä ja yhdessä tekemisenä: leikki on siten varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvoinnille ja oppimiselle merkityksellistä. Fyysinen aktiivisuus on lasta motivoivaa ja iloa tuottavaa toimintaa, jossa lapset samalla oppivat monia taitoja ja omaksuvat tietoja. Varhaiskasvatuksessa

tulee ymmärtää leikin itseisarvo lapselle sekä sen pedagoginen merkitys oppimisessa ja lasten kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa. (Espoo Vasu 2017, 15). Fyysinen aktiivisuus on nivottu arjen pedagogiikkaan ja käytänteisiin. Tämä tutkimus rajattiin käsittelemään viittä suositusta, jotka ovat 1) *Vauhti virkistää, vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä*, 2) *Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa*, 3) *Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan*, 4) *Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä*, 5) *Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus* näkökulmista.

Suosituksessa *Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä* huomioidaan lapsen tarve ja oikeus saada liikkua päivittäin. Fyysinen aktiivisuus muodostuu intensiteetiltään monipuolisesta liikkumisesta niin sisällä kuin ulkona. Varhaiskasvatuspäivän aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta on Reunamon (2015) tutkimuksessa ilmennyt, että päivän aikana vauhdikasta ja reipasta fyysistä aktiivisuutta oli arviolta 10 % (47,5 minuuttia) ja kevyttä liikkumista 29,0 % (132 minuuttia) ja rauhallista arjen touhuilua noin 61 % (293 minuuttia). Reunamon tutkimuksessa vuonna 2010 vastaavat luvut olivat reippaan fyysisen aktiivisuuden osuudessa 10 % (n. 48 min/pv) ja noin 60 % fyysisesti passiivista toimintaa (Reunamo & Kyhälä, 2016:22, 54–58; Reunamo ym. 2012, 501–506.) Kansainvälisissä suosituksissa on jo reagoitu lasten alhaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Näissä suosituksissa on esitetty, että varhaiskasvatusikäisten lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia jollakin tavalla joka päivä kolme tuntia (Sääkslahti, 2015, 132.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on myös asetettu tavoitteeksi päivittäinen kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi suosituksissa on kuvattu fyysinen aktiivisuuden koostuvan yhdestä tunnista vauhdikkaasta sekä kahdesta tunnista reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa (OKM 2016:21, 15.) Lapsen kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus voi muodostua esimerkiksi yhdestä tunnista vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa toimintaa, joka voi olla esimerkiksi kovaa juoksua, hippaleikkejä, hyppelyä, ison kuormurin työntöä, pulkan vetämistä, mäessä kiipeilyä, uintia, hiihtoa tai portaissa kävelyä. Näiden lisäksi kaksi tuntia reipasta ja kevyttä aktiivisuutta voi muodostua ripeästä tai hitaasta kävelystä, potkulautailusta, pyörällä ajosta, luistelusta, tanssimisesta, pallolla leikkimisestä ja pelailusta, lapioinnista isolla lapiolla, rauhallisista liikuntaleikeistä tai tavallisista lasten arkisista asi-

oista kuten pukeutuminen, riisuutuminen ja tavaroiden järjestely. Fyysisesti passiiviseksi tai erittäin kevyiksi toiminnoiksi kuvataan paikoillaan istumista, piirtämistä, kuvien katselua ja lukemista, hiekkalaatikolla leikkimistä, television katselua, palikoilla rakentelua, palapelin kokoamista, pienillä esineillä leikkimistä tai syömistä.

*Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus* suosituksessa liikkuminen kuvataan oivaksi tavaksi lapselle osallistumiseen, positiivisiin kokemuksiin ja syvällisiin vuorovaikutussuhteisiin. Yhdessä toimiminen, liikkuminen ja leikkiminen toisten lasten kanssa ovat lapsille ominaisia toimintatapoja. Lapset ovat aktiivisia ja heidän on helpompi osallistua leikeissä. Täten Reunamon tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus ja vauhdikas liikkuminen kytkeytyvät vahvasti lasten osallisuuteen (Reunamo 2016:22, 28–31). Toisaalta lapsilla on myös mahdollisuus harjoitella vuorovaikutustaitojen ryhmätilanteissa. Täten nämä kannustavat ja lasten vastavuoroiset toimintatavat, kuten leikki, tukevat oppimista (OKM 2016:21, 32).

Suosituksissa *Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan* esitetään, että lasten liikkuminen on fyysisesti aktiivista leikkiä. Leikki on lapsille ominainen tapa toimia ja oppia. Monipuolisuudella tarkoitetaan, että lasten motoriset taidot tulee huomioida. Lasten motoriset taidot pitävät sisällään tasapainotaidon, liikkumistaidon ja käsittelytaidon. Nämä taidot kehittyvät kasvun sekä monipuolisen toiminnan kuten leikin, liikunnan ja toistojen eli sinnikkään harjoittelun myötä. (OKM 2016:21, 20–21.) Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen lapsena ja nuorena muodostaa perustan terveelle kasvuille ja kehitykselle (Poitras ym. 2016, 16). Syväoja ym. (2012, 21) kirjoittavat, että motoristen taitojen kehitys on yhteydestä lapsen fyysiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Myönteinen kehitys motorisissa taidoissa niin harjoiteltavissa kuin opeteltavissa taidoissa, saattaa vahvistaa positiivista käsitystä lapsesta liikkujana sekä tukea lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä (Syväoja ym. 2012, 14–15).

*Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä* -suosituksessa kuvataan lasten oppimisen ja onnistumisen halua yksin ja yhdessä toisten lasten kanssa. Täten ohjattu toiminta mahdollistaa lapsille yhdenvertaisen tilaisuuden yhteisiin kokemuksiin. Ohjatun liikunnan tulee sisältää ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa kuten ohjattuja sääntöleikkejä. Toisaalta suosituksissa

huomioidaan myös lasten omaehtoinen ja vapaa leikki . Ohjatun ja omaehtoisen liikunnan määrä ja sisältö tulee suunnitella ja toteuttaa siten, että ne sisältävät monipuolisia mahdollisuuksia ja lapsia innostavia sisältöjä. Suosituksissa esitetään, että aikuisten tulee suunnitella toiminta lasten kiinnostusten ja tarpeiden mukaan, heitä kuunnellen sekä lapsia innostaen ja kannustaen. (OKM 2016:21, 10–11, 27–28, 30–31). Kyhälä, Reunamo & Ruismäki (2012, 251–254) esittävät, että ohjattu toiminta on pedagogisesti suunnittelu siten, että siinä huomioidaan monipuolisesti toimintaympäristö, lasten vastavuoroisuus ja vuorovaikutus – lapset innostavat ja innostuvat toisistaan sekä fyysisen aktiivisuuden sisältyminen koko päivän toimintoihin. Lapsille tarjotaan ohjattuja mahdollisuuksia harjoitella liikkumista eri tavoin ja eri välineillä.

Suosituksessa *Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus* esitetään, että jokaisella lapsella tulee olla oikeus päivittäiseen leikkiin ja muuhun liikkumiseen varhaiskasvatuspäivän aikana. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee suunnitella toiminnot siten, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksen arjessa. Lapsilähtöisten toimintojen suunnittelussa huomioidaan monipuoliset ja innostavat leikki- ja oppimisympäristöt. Suosituksessa *kiinnitetään huomiota siihen, että lapset ulkoilevat varhaiskasvatuksessa päivittäin ja tällöin mahdollistuu fyysisesti aktiivinen leikki*. (OKM 2016:21, 29–31.)



## 2.4 Fyysinen aktiivisuus osana varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria

Tässä luvussa tarkastelen toimintakulttuuri -käsitettä ja varhaiskasvatuksessa siihen liittyviä tutkimuksia sekä ohjaavia asiakirjoja.

Toimintakulttuurin käsite on laaja ja se voidaan ymmärtää monella tavalla. Tätä muokkaavat tiedostamattomat ja tiedostetut tekijät huomioiden ajansaatossa tapahtuneet muutokset. Toimintakulttuuri pitää sisällään esimerkiksi yhteisön arvoja, uskomuksia, käsityksiä, odotuksia, normeja, virallisia ja epävirallisia sääntöjä, rooleja sekä ajan myötä syntyneitä ja yhdessä omaksuttuja käytäntöjä. Toimintakulttuuri muodostuu niistä käytäntöjen kokonaisuuksista, jotka ovat kullekin toimintaympäristölle tiettyyn ajankohtana nähden ominaisia. (Brotherus 2004; Nummenmaa & Karila 2007, 30–31, 129; 2011, 111.)

Esikouluikäisten lasten näkökulmasta koulussa ja päiväkodissa toimintakulttuuria on tutkinut väitöskirjassaan Brotherus (2004). väitöksessä tutkittiin toimintakulttuuria. Hänen tutkimuksensa päiväkodeissa toimintakulttuurissa korostui arjen toiminnot ja koulun toimintakulttuurissa oppiaineiden opetus (Brotherus 2004, 246, 249–252, 258). Tässä tutkimuksessa tulokset osoittivat, että toimintakulttuuriin vaikuttavat vahvasti instituution opetussuunnitelma, toimintaympäristö ja toimintatavat. Brotherus (2004, 279, 284–285) arvioi, että opettaja on toimintakulttuuria säilyttävä ja uudistava, koska toiminta riippuu hänen toteutettavasta toiminnastaan. Vastaavia arvioita on löydetty Niinimäen (2016, 62, 66, 69) gradututkimuksen tuloksista yksittäisestä päiväkodista. Hänen mukaansa toimintakulttuuria määrittivät työntekijät, kun he tekivät itsenäisiä pedagogisia ratkaisuja koskien omaa toimintaansa. Tutkimuksessa oli esillä, että pedagogiikkaa toteutettiin niissä puitteissa, jotka työn sujuminen ja sekava perustehtävä mahdollistivat.

Fonsénin (2014) kuvaa toimintakulttuurin rakentuvan vakiintuneista tavoista toimia niiden perusolettamusten varassa, joita toimijoilla on varhaiskasvatuksesta. Hän esittää, että varhaiskasvatussuunnitelmien prosesseilla on merkittävä tehtävä organisaatioiden toimintakulttuurien ja -tapojen muovautumisessa, koska

prosessit mahdollistavat pedagogisen tietoisuuden kehittymisen yhteisissä keskusteluissa ja tavoitteiden asettelussa. Prosessit kuvataan lisäävän pedagogista tietämystä, yhteisöllisyyttä ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin sekä pitävän yllä jatkuvaa arvokeskustelua. (Fonsén 2014, 57, 103, 111–112, 180–187.)

Tämän tutkimuksen viitekehyksen muodostaa Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelma (Espoo Vasu 2017), joka pitää sisällään Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21). Espoon Vasussa (2017, 18–22) kuvataan toimintakulttuuria kokonaisuutena, joka muodostuu muun muassa arvoista ja periaatteista, työtä ohjaavien normien ja tavoitteiden tulkinnasta, oppimisympäristöistä ja työtavoista sekä henkilöstön osaamisesta, ammatillisuudesta ja kehittämisotteesta niin toiminnan suunnittelussa, organisoinnissa, toteuttamisessa kuin arvioinnissa. Varhaiskasvatuksen kehittyvää toimintakulttuuria rakennetaan seuraavien periaatteiden mukaisesti: *Oppiva yhteisö toimintakulttuurin ytimenä, Leikkiin ja vuorovaikutukseen kannustava yhteisö, Osallisuus, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, Kulttuurinen moninaisuus ja kielitietoisuus, Hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa* (Espoo Vasu 2017 18–20.) Täten tulkitsemme, että toimintakulttuuri ja -tavat rakentuvat ja kehittyvät varhaiskasvatusyksiköissä arjen pedagogisissa käytänteissä, joita arvioidaan ja edelleen kehitetään pitkäjänteisesti ja vähän kerrallaan. Toisaalta meillä on velvoittava asiakirja, Espoo Vasu (2017, 32) johon on kirjattu, että Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016:21) noudatetaan sekä korostetaan liikunnan merkitystä lapsen kasvua ja kehitystä tukevana toimintana.

Mikkelsenin (2011) esittää, että vahva kuntien ja instituutioiden johtaminen sekä pedagogiset opetussuunnitelmat ja -toimet voivat olla tärkeitä keinoja muutoksen aikaansaamiseksi fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Organisaation kirjalliset ja hyväksytyt arvot, suunnitelmat ja käytänteet ovat merkittäviä tekijöitä varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvoinnille ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. (Mikkelsen 2011, 12–15). Toisaalla Bell ym. (2015) ovat tutkineet kirjallisen fyysiseen aktiivisuuteen ohjaavan dokumentin merkitystä keskitetyssä päivähoidossa. Heidän tutkimustuloksissa esiintyi fyysisen aktiivisuuden toimeen- ja täytäntöönpanossa eroavaisuuksia. Täten Bell ym. (2015) esittävät, että päivä-

hoidon fyysisen aktiivisuuden tukitoimissa tulisi harkita strategisten toimintatapojen kannustamista sekä tukea henkilöstön johtamaa fyysistä aktiivisuutta. (Bell ym. 2015, 232–236). Mielestäni osittain provokatiivisesti Mikkelsen (2011) esittää, että jos päiväkodin tehtävä on edistää lasten aktiivista ja terveellistä elämäntapaa niin kasvattajien ja organisaation on kehitettävä sekä käsiteltävä kasvattajien yksilöllisiä normeja ja asenteita. Hän kuitenkin esittää, että varhaiskasvattajan myönteinen suhtautuminen sekä ohjeet, säännöt ja suositukset ovat positiivisessa yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Mikkelsenin (2011, 12–15.)

Mielestäni varhaiskasvatuspäivän aikana fyysinen aktiivisuus näyttäytyy lasten leikeissä, aktiivisuudessa ja osallisuudessa yhteisiin toimintoihin. Reunamo (2016:22, 29–31) kirjoittaa, että lasten osallisuudella ja liikkumisella on vahva yhteys heidän oppimisprosesseissa sekä keskinäisissä kanssakäymisissä. Ajatellen, että täten Reunamo (2016:22) kutsuu kasvattajia myönteiseen ajatteluun ja ymmärrykseen fyysisestä aktiivisuudesta, koska se on merkityksellistä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille niin kasvun, kehityksen, terveyden kuin oppimisen näkökulmista. Tämä haastaa mielestäni varhaiskasvatussyksiköiden toimintakulttuurien ja -tapojen vaikutusten pohdintaan sekä niiden ei-toivottujen tekijöiden tunnistamiseen ja muokkaamiseen kuten Fonsén (2014) on kirjoittanut.

## **2.5 Fyysisen aktiivisuuden suhteen muodostuminen varhaiskasvatuksen ja opetuksen henkilöillä**

Tässä luvussa esittelen tutkimuksia, jotka liittyvät varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa toimivien henkilöiden suhteesta fyysiseen aktiivisuuteen, leikkiin ja liikuntaan. Tutkimuksissa on esillä näkökulmia lapsuuden leikin, liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kokemuksista.

Ruotsalaiset varhaiskasvatuksen asiantuntijat Sandberg ja Pramling-Samuelsson (2005, 297–301) tutkivat ruotsalaisten esikoulussa toimivien nais- ja miesopettajien leikkihalukkuutta. Tutkimuksessa havaittiin, että miesopettajat suosivat enemmän fyysistä leikillisyyttä sekä fyysisen kehityksen tärkeyttä ja naisopettajat arvostivat yleensä rauhallista pelaamista sekä korostivat sosiaalista kehitystä. Tutkimuksen mukaan naisopettajat kuvasivat passiivisuuttaan sillä, että leikki muuttaa muotoaan aikuisen osallistuessa siihen. Heidän mukaansa lapsista tulee avoimempia ja vapaampia leikkijöitä kun aikuiset eivät osallistu leikkiin. Lisäksi naisopettajat esittivät, että he joutuvat keskeyttämään osallistumisensa erinäisistä syistä mainiten muun muassa läsnäolon varmistamisen ryhmälle ja keskustelut vanhempien kanssa. Naisopettajien mukaan lapset ovat tietoisia opettajan epävarmasta osallisuudesta leikkiin, eivätkä täten luota opettajan osallisuuteen, eivätkä halua opettajan osallistuvan leikkiin. Miesopettajat osallistuvat kuitenkin hieman useammin fyysiseen, äänekkääseen leikkiin. Tutkimuksen miesopettajat halusivat opettaa lapsille perinteisiä ulko- ja palloleikkejä. Miesopettajat kuitenkin huomasivat, että lapset eivät osanneet leikkiä perinteisiä pihaleikkejä ilman aikuisen ohjausta. Miesopettajilla on henkilökohtaisia kokemuksia ja käsityksiä fyysisestä leikkimisestä ja sen rajuudesta, jonka taas naisopettajat kokevat enemmän häiritseväenä käytöksenä, jota pitää rajoittaa ja rauhoittaa rauhallisella leikillä.

Sandberg ja Pramling-Samuelsson (2005) esittävät, että fyysisessä leikissä esiintyy sukupuolinen stereotyyppisyys. Miesopettajilla on kokemuksia fyysisestä leikkimisestä ja pelaamisesta, jota naisopettajilla ei ole samassa määrin. Fyysinen leikki ja pelaaminen olivat tässä tutkimuksessa tärkeitä miesopettajille ja tämä saattaa pohjautua heidän lapsuutensa aktiivisiin ja yhteisöllisiin leikkikokemuk-

siin. Miesopettajien omat kokemukset leikistä, liikunnasta ja urheilusta ovat saataneet tehdä heihin lähtemättömän vaikutuksen, joka vaikuttaa myös heidän työhönsä lasten kanssa.

Valtonen (2012) viittaa aiempiin tutkimuksiin, joissa luokanopettajaksi opiskelevien henkilökohtaiset liikuntakokemukset ja fyysinen osaaminen koulussa sekä vapaa-ajalla vaikuttavat heidän arvoihinsa, asenteisiinsa, käsityksiinsä ja aikomuksiinsa opetuksessa sekä siihen, miten he opettavat liikuntaa. Henkilökohtaiset sekä sosiaalisesti rakentuneet käsitykset ja kokemukset, vaikuttavat opettajiksi opiskelevien asenteisiin, aikomuksiin ja käyttäytymiseen, kun he opettavat liikuntaa myöhemmin työssään. (vrt. Sandberg & Pramling-Samuelsson 2005, 301, 303.) Valtosen (2012, 599–601) tutkimuksessa henkilökohtaiset koulukokemukset ennustavat yksilön luottamusta opettaa liikuntaa tai torjua huonoja muistoja liikunnasta. Tutkimuksen mukaan naisopiskelijat näyttivät painottavan hyvässä liikunnan opetuksessa enemmän rohkaisua, kannustusta, lapsikeskeyttä, turvallisuutta, ei-kilpailullisuutta, onnistumisen kokemuksia ja liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Valtonen ym. (2012, 595–604) artikkelissa kiinnitettiin huomiota tulevien opettajien taitoihin liikunnanopetuksessa huomioida kokonaisvaltaisuus, monipuolisuus, kannustavuus, innostavuus ja tasapuolisuus.

Vastaavan henkilökohtaisen liikuntakokemuksen merkitys oli esillä Zacheusin ja Järvisen (2007, 17–28) artikkelissa. He tarkastelivat vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten (N=1477) suhtautumista koululiikuntaan. Erityisesti selvitettiin kielteisiä koululiikuntakokemuksia ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Naiset suhtautuivat miehiä kielteisemmin koululiikuntaan kaikissa ikäryhmissä. Kielteiset kokemukset liittyivät useimmiten kilpailuhenkisyiden yksipuoliseen korostamiseen liikunnanopetuksessa, opettajien kyvyttömyyteen huomioida oppilaiden erilaisuutta sekä opettajan auktoriteettiaseman väärinkäyttöön. Monille tutkimukseen osallistuneille opettajan epäeettinen toiminta oli osaltaan ollut vaikuttamassa siihen, että suhde liikuntaan oli muodostunut kielteiseksi. (Zacheus & Järvinen 2007, 17–28).

Edellä käsittelin aikuisten suhdetta liikuntaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Fyysisellä aktiivisuudella, liikunnalla ja leikillä onkin moninaiset mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Kuinka hyvin tiedostamme nämä näkökulmat? Mikkelsenin

(2011, 12-15) tutkimustulokset osoittavat, että varhaiskasvattajan asenteella fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi on yhteys lasten korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Toisaalta Reunamon ym. (2012, 505) artikkelissa esiintyy vastaava näkemys kuin Sandberg ja Pramling-Samuelssonin (2005, 300, 303) artikkelissa,, että lasten fyysinen aktiivisuus oli niukkaa opettajajohtoisissa toimissa. Reunamo ym. (2012) esittävät, että lapset ovat fyysisesti aktiivisia, kun he saavat leikkiä vapaassa tilassa, ilman rajoitteita ja sääntöjä. Kyhälä (2012, 250) esittää vastaavan alhaisen aktiivisuuden tason aikuisen havainnoimassa liikunnassa. Hän esittää, että lapset innostavat toisiaan leikeissä. Kyhälä (2012) kuitenkin esittää, että aikuiset ovat kuitenkin parhaita pelien ja leikkien opettajia. Kun lapset ovat oppineet pelejä ja leikkejä he voivat toimia keskenään. (vrt. Sandberg ja Pramling-Samuelsson 2005.) Bell ym. (2015, 232-236) kuvaavat, että henkilökunnan käyttäytyminen voi edistää tai heikentää lasten fyysistä aktiivisuutta. Nämä tutkijat esittävät, että lasten kanssa työskentelevien osallistuminen ja liittyminen aktiivisuuteen on erityisen tärkeää. Edellä mainituissa tutkimuksissa on mielestäni erilaisia näkökulmia fyysisen aktiivisuuden ilmentymiseen sekä varhaiskasvattajan rooliin aktivoijana, havainnoijana sekä fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana.

Laukkanen (2007) esittää tutkimustulostensa pohjalta, että opettajien tulisi reflektoida liikunnan ohjauksessaan oman työnsä toteuttamista. Hän esitti, että ryhmän toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa olisi hyvä arvioida myös yksittäisen lapsen toimintaa niin määrän kuin laadun suhteen. Vastaava näkemys suunnittelun merkittävyydestä tulee esiin Kyhälän ym. (2012) artikkelissa. Artikkelissa todetaan, että lapset olivat enemmän fyysisesti aktiivisia, kun opettajat, aikuiset, ovat suunnitelleet toimintoja ja sisältöjä. Täten opettajan tulee suunnitella monipuolisia mahdollisuuksia lasten toimintoihin. Varhaiskasvatuspäivänä tulee kiinnittää huomiota fyysisessä aktiivisuudessa muun muassa siirtymätilanteisiin, esimerkiksi pukeutumis- ja uloslähtötilanteissa, eikä ainoastaan ohjattuun liikuntaan. Toiminnan sisällön suunnittelussa tulee huomioida pedagoginen suunnittelu ja toteutuksen mahdollisuudet kokonaisvaltaisesti. Aikuisten tulee mahdollistaa se, että lapset voivat ilmaista ideoita ja toiveita aktiviteeteista. Aikuisilta edellytetään kärsivällisyyttä ja epävarmuuden sietokykyä sekä heittäytymistä lasten kanssa fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimustulokset näyttäisivät, että varhaiskasvatuksen

päivähoidossa voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta hyvällä suunnittelulla ja pedagogisilla valinnoilla huomioiden lasten aloitteet, ideat ja sosiaaliset tarpeet. Näyttäisi myös siltä, että lapsialoitteiset toiminnot saattavat johtaa suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen kuin opettajan käynnistämät toiminnot. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012, 251, 253–254). Vastaavan näkemyksen on esittänyt Siraj-Blatchford (2009, 82) siten, että aikuisen on asteittain vähennettävä antamaansa tukea leikissä lapsen siirtyessä kehittyneemmälle tasolle ja siten jatkuvasti tarkennettava omaa rooliaan lapsen leikin tukemisessa. Tämä näkökulma tukee omaa ajattelua, kun toimin opettajana 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Ryhmäni kokeilee, harjoittelee ja opettelee pihaleikkejä syksyllä ja keväällä lapset saattavat jo oma-aloitteisesti leikkiä keskenään.

### 3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja tarkastella lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden varhaiskasvattajien arvioita fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja toteutumisesta. Tutkimuksen viitekehyksenä on Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelma (Espoo Vasu 2017) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21). Tutkimuskysymyksiä tarkastellaan tutkittavien oman lapsiryhmän ja heidän varhaiskasvatusyksikkönsä lähtökohdista. Lisäksi tarkastellaan millaisia kokemuksia ja arvioita lasten liikunnan ammattitutkinnon varhaiskasvattajilla on fyysistä aktiivisuutta edistävästä, estävästä ja kehittävästä tekijöistä varhaiskasvatusyksiköissään.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miten lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet varhaiskasvattajat arvioivat Espoo Vasu 2017 laaja-alaisen osaamisen sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016:21) tärkeyttä ja toteutumista heidän omassa lapsiryhmässään ja varhaiskasvatusyksikössään?
2. Minkälaisia arvioita ja kokemuksia lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneilla varhaiskasvattajilla on lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksista ja esteistä omassa varhaiskasvatusyksiköissään?

Tuloksissa tarkastellaan missä määrin varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat toteutuvat. Tutkimuksen tarkoitus on syventää varhaiskasvatuksen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää toimintaa Espoo Vasu 2017:n ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (OKM 2016:21). Tutkimuksen aineisto rajattiin lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneisiin.



## 4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen teko ei ole näkemykseni mukaan pelkkää suorittamista vaan vahvasti henkistä työtä, miksi Vartokin (2011, 24) sen näkee. Hänen mukaansa tutkija ei voi turvautua oppaisiin vaan hänen on itse omaksuttava tutkijan vastuullinen rooli. Tutkijan tekemät metodiset valinnat eivät ole koskaan täysin ”oikeita” tai ”hyviä”. Olen oivaltanut tutkimusraporttia kirjoittaessani, että tutkijan on oltava toiminnassaan looginen, johdonmukainen, perusteellinen ja kyettävä perustelemaan valintojaan. Tässä tutkimuksessa pyrin noudattamaan näitä periaatteita. Tutkimus on kuitenkin prosessi, joka koostuu erilaisista vaiheista, jotka linkittyvät vahvasti toisiinsa. Varto (2011, 8, 14–15, 23–24) ja Ketokivi (2015, 286–287) kuvailevat tutkimuksen tekemistä dialogiksi ja reflektioksi tutkimusaineiston, tutkimuskysymyksen ja tutkijan välillä. Jokaisessa vaiheessa tutkimuksen tekijän on osattava huomioida tietyn vaiheen erityispiirteet kuljettaen samalla prosessin läpi yhtenäistä punaista lankaa. Toisaalta mitä enemmän metodologiaan ja tutkimuksen tekoon perehtyy, sitä haastavammalta se tuntuu.

### 4.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto kerättiin Espoon suomenkielisissä varhaiskasvatustutkimusyksiköissä toimivilta lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneilta henkilöiltä (vastaajat). Aineisto hankittiin yhteistyössä Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen asiantuntijan kanssa osana laajempaa kyselytutkimusta. Tutkimuslupa saatiin Espoon sivistystoimen varhaiskasvatuksesta. Tutkinnon suorittaneiden rekisterit ovat Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen hallinnoimia.

Vastaajien valinta perustui heidän koulutukseensa, joka oli lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaminen. Otos edustaa kaikkia varhaiskasvatuksesta vastuussa olevia ammattiryhmiä: päiväkodin johtaja, lastentarhanopettaja, lastenhoitaja, varhaiskasvatuksen erityisopettaja. Tutkimusaineisto ja sen laatu on tutkimuksen kannalta erittäin merkittävä. Varto (2011, 23) esittää, että aineiston tulisi

olla vahvempi kuin menetelmän. Toisaalta Nummenmaa (2008, 30, 40–41) kirjoittaa, että mitä pienempi aineisto on, sitä keskeisempää on, että tutkittavilta saadut mittaustulokset ovat laadukkaita. Ne lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Hän muistuttaa, että aineisto on kuitenkin harvoin täysin virheetön. Tutkimusotos oli 58 liikunnan ammattitutkinnon varhaiskasvatuksessa suorittanutta henkilöä ja kyselyyn vastasi 47 tutkinnon suorittanutta ammattilaista. Vastausprosentti oli 81 %. Vastaajista kuusi toimi päiväkodin johtajana, 17 lastentarhanopettajana ja 24 lastenhoitajana. Vastaajat työskentelivät eri-ikäisten lasten ryhmissä ja heidän varhaiskasvatyüksikkönsä olivat erikokoisia. Vastaajat toimivat viidellä eri Espoon palvelualueella, joita olivat Espoon keskus, Espoonlahti, Leppävaara, Matinkylä-Olari ja Tapiola.

Espoon suomenkielinen varhaiskasvatus on mahdollistanut kaikille hallinnonalalla työskenteleville liikunnan ammattitutkinnon suorittamisen. Kyseessä on oppisopimuksella tehtävä täydennyskoulutus. Tutkinnon suorittaminen on järjestetty yhteistyössä Suomen Urheiluopiston ja Omnian oppisopimustoimiston kanssa. Liikunnan ammattitutkinto kuuluu Opetushallituksen näyttötutkintojärjestelmään ja on osa ammatillista aikuiskoulutusta. Tutkinnossa osaaminen osoitetaan suorituksilla käytännön työtehtävissä. Ammattitutkinto muodostuu kahdesta pakollisesta tutkinnonosasta, jotka ovat liikunnan ammattilaisena toimiminen ja liikkumaan ohjaaminen. Tutkinnon valinnaiset kaksi osiota ovat varhaiskasvatäjille yksilöllinen liikunnanohjaus ja liikuntataitojen ohjaaminen. Tutkinnon suorittamista varten järjestetään valmistavaa koulutusta liikunta-alan opistoissa. Valmistava koulutus, joka sisältää tutkinnon suorittamisen on kestoltaan arviolta puoli-toista vuotta. Koulutus toteutetaan monimuoto-opintoina sisältäen lähi- ja etäopintoja, jolloin jokainen opiskelija kehittää lasten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta omalla työpaikallaan. Koulutuksessa vastaaja on perehtynyt Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteisiin ja sisältöihin (STM 2005; Oph 2016, Espoo Vasu 2017) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (OKM 2016:21) tai aiempaan Lasten liikunnan suositukseen (STM 2005:17).

Tutkimuksen ajankohdan perusteena oli Espoon Vasu 2017:n voimaan tulo 1.8.2017, joka sisältää kirjauksen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (OKM 2016:21). Tutkimuksen ajankohdaksi päätettiin helmi-maaliskuu

2018. Ensinnäkin tutkimusajankohdan määrittämisessä huomioitiin se, että uudistettu asiakirja on ollut käytössä puoli vuotta. Toiseksi huomioitiin se, että alkukevät saattaa olla varhaiskasvatusyksiköissä rauhallisempi ajanjakso kuin joku muu ajankohta, joten vastaajilla olisi mahdollisesti enemmän aikaa kyselyn vastaamiseen. Kysely toimitettiin vastaajille kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla kyselyyn vastasi 37 vastaajaa ja muistutuksen eli toisen kerran, jälkeen vastaajamäärä nousi 47 vastaajaan.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä SurveyPal-kyselylomakkeella. Sähköinen kyselylomake mahdollisti kyselyn tekemisen tarkennetulle vastaajajoukolle. Vastaajat saivat kyselylinkin työ sähköpostiinsa. Kysely lähetettiin Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen asiantuntijan toimesta. Kyselyn toteuttamisessa ja tutkimuksen objektiivisuuden mahdollistamiseksi sekä tutkinnon suorittaneiden (vastaajien) yksilöllisyyden suojaamiseksi tutkija ei voi tunnistaa vastaajia.

## 4.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä tutkimus sisältää sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimus on tyypiltään tapaustutkimuksen luonteinen: siinä on rajattu otanta, lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneet varhaiskasvattajat Espoon suomenkielisissä varhaiskasvatusyksiköissä. Tutkin vastaajien arvioita Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016:21) tärkeyttä ja toteutumista heidän lapsiryhmässä ja varhaiskasvatusyksikössään. Lisäksi kiinnostukseni kohdistui siihen, mitkä asiat vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa niin omassa lapsiryhmässä kuin varhaiskasvatusyksikössä sekä kuinka lasten fyysinen aktiivisuus mahdollistuu varhaiskasvatuksessa. Tarkoitukseni oli saada aiempia tutkimuksia täydentävää ja syventävää tietoa aihepiiristä. (Eskola & Suoranta 2001, 16; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2012, 160–166.)

Kyselylomakkeen vahvuutena voidaan pitää kysymysten yhdenmukaisuutta, vertailukelpoisuutta ja vastaajaystävällisyyttä: vastaajilla on mahdollisuus pohtia ja

tarkistaa vastauksiaan. Tutkimuslomakkeen alussa vastaajilta tiedusteltiin taustatiedot liittyen heidän palvelualueeseensa, työnimikkeeseen, lapsiryhmän ikärakenteeseen ja osallistumiseen tuleviin tilaisuuksiin. Liite 1. Seuraavaksi vastaajien tehtävänä oli kyselylomakkeessa arvioida viisiportaisen Likert-asteikon avulla viisi Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen osa-alueita sekä yhdeksän Varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suosituksiin (OKM 2016:21) liittyvää aihetta omasta lapsiryhmästä ja varhaiskasvatustyksiköstään. Tähän tutkimukseen valittiin kaikki Espoo Vasu 2017 laaja-alaisen osaamisen osa-alueet 1) *Ajattelu ja oppiminen*, 2) *Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu*, 3) *Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot*, 4) *Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen* ja 5) *Osallistuminen ja vaikuttaminen*. Varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suosituksista (OKM 2016:21) keskityttiin tässä tutkimuksessa viiteen kysymykseen kyselylomakkeesta, jotka ovat 1) *Vauhti virkistää, vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä*, 2) *Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa*, 3) *Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan*, 4) *Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä*, 5) *Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus* suositusta. Täten tutkimuksesta rajattiin pois neljä suositusta, jotka ovat Kohti liikkuvaa elämäntapaa, perhe tärkeä roolimalli; Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa, ulkona unelmat todeksi; Välineet ja lelut, innosta kokeilemaan ja Koko kylä liikuttaa, kaikki yhteistyössä.

Tutkimuslomakkeessa oli 35 aihetta joista tämä tutkimus sisälsi 27 aihetta. Espoo Vasun 2017:n laaja-alaisen osaaminen sisälsi kymmenen kysymystä. Kysymyksistä viisi kohdistui oman lapsiryhmän arviointiin ja viisi koko yksikön arvioitiin. Laaja-alaisen osaamisen näkökulmaa täydennettiin kahdella kysymyksellä liittyen leikkiin toimintatapana vastaajan omassa lapsiryhmässä ja varhaiskasvatustyksikössä, koska leikki on osa fyysistä aktiivisuutta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin liittyi 18 aihetta, joista yhdeksän kohdistui oman lapsiryhmän arviointiin ja yhdeksän aihetta koko yksikön arvioitiin. Tässä tutkimuksessa rajattiin fyysisen aktiivisuuden suosituksista kymmeneen aiheeseen. Edellisten lisäksi oli kaksi monivalintakysymystä liittyen lasten päivittäisen liikunnan edistämiseen ja esteisiin. Monivalintakysymyksessä vastaajilla oli seitsemän vaihtoehtoa edistävistä ja estävistä tekijöistä: Lasten liikunnanohjauksen ammattitutkinto, Muu liikunta-alan koulutus, Esimies, Työkaverit, Päiväkodin tilat, Oma asenne,

Muu. Monivalintakysymyksiä oli mahdollista täydentää avovastauksin. Nämä kysymykset liittyivät vastaajien arviointeihin tekijöistä, jotka ovat edistäneet ja estäneet lasten fyysistä aktiivisuutta vastaajan varhaiskasvatuksen arjessa. Lomakkeen lopussa oli mahdollisuus vapaaseen ajatusten ja ideoiden dokumentointiin fyysisen aktiivisuuden edistämiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Liitteessä 1 on esimerkkikysymykset kyselylomakkeesta.

#### **4.4 Aineiston analyysimenetelmät**

Tutkimus sisälsi määrällisen ja laadullisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimusaineistossa (N=47) vastausprosentti oli 81% eli määrällisesti kattava kyseessä olevasta kohderyhmästä (N=58). Ketokivi (2015, 241) ei pidä otokseen liittyvää edustavuutta välttämättä ongelmana, vaan korostaa tilastollista päättelyä empiirisessä kontekstissa. Aineiston määrällinen osuus analysoitiin SPSS IBM Statics 24 ja Microsoft Excel -ohjelmien avulla. Aluksi tutkimusaineisto käsiteltiin Excelin taulukkolaskentaohjelmalla. Tähän menetelmään päädyttiin, koska tutkimusaineisto kerättiin SurveyPal-alustalla, jonka sai tallennettua Exceliin. Nummenmaa (2010, 21) kuvaa, että Excelin tilasto-osuus on suppea mutta se on käyttökelpoinen graafisten ja vaihtoehtoisten kuvaajien tekemiseen. Tutkimustulokset päädyin esittämään prosenttilukujen, khiin neliötestin ja frekvenssien avulla. Prosenttiluvut on laskettu vastaajien vastauksista, joissa on huomioitu tyhjät vastaukset. Aineiston analysoinnissa käytin ristiintaulukointia, jossa verrattiin vastaajan lapsiryhmän arviointituloksia varhaiskasvatusyksikön arviointituloksiin. Tilastollista merkittävyyttä mitattiin khiin neliötestillä vertailtaessa vastauksia vastaajan oman lapsiryhmän ja heidän varhaiskasvatusyksikkönsä välillä.

Vastaajien arvioita mitattiin viisiportaisella Likertin asteikolla, jotka kuvaavat Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016:21) toteutumisen luonnetta vastaajien arvioimana (Vehkalahti, 2008, 30). Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuden kysymyksiin vastaajat vastasivat Likert-asteikolla 1 = Ei tärkeää, 5 = Erittäin tärkeää. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kysymyksiin vastaajat vastasivat

Likert-asteikolla 1 = Ei ollenkaan, 5 = Erittäin hyvin. Määrällisen aineiston analyysivaiheessa päädyin yhdistämään Likertin asteikon luokkia, jotta vertailu mahdollistuu konkreettisemmin kuten Vehkalahti (2008, 31) on ehdottanut. Aineiston analysoinnin tilastollisessa käsittelyssä Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisesta osaa- misesta Likert asteikko tiivistettiin kolmeen luokkaan; ei tai vähän tärkeä (1–2), jonkin verran tärkeä (3) ja hyvin tai erittäin tärkeä (4–5). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa Likert asteikko tiivistettiin kolmeen luokkaan; ei ollen- kaan (1–2), jonkin verran (3) ja hyvin ja erittäin hyvin (4–5).

Lasten päivittäisen liikunnan edistämisessä ja esteistä kysymyksessä vastaajilla oli monivalintakysymys, jossa oli seitsemän vaihtoehtoa: Lasten liikunnanohjauk- sen ammattitutkinto, Muu liikunta-alan koulutus, Esimies, Työkaverit, Päiväkodin tilat, Oma asenne, Muu. Tuloksissa nämä luvut esitetään frekvensseinä ja pro- sentteina. Kahta monivalintakysymystä oli mahdollista täydentää avovastauk- sessa. Avoimet vastaukset talletin autenttisina vastauksina eri dokumentteihin teeman ja sisällön mukaisen luokittelun mahdollistamiseksi. Laadullisessa tutki- muksessani käytin tutkimuskysymyksiä aineiston sisältöanalysoinnissa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98–99, 102–103). Sisällönanalyysin avulla pyritään muodosta- maan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajem- paan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Aineiston käsittely sisälsi paljon systemaattista lukemista: tekstien hahmottamista, teemoittelua, luokittelua ja koodaamista. (Vehkalahti 2008, 27; Hirsjärvi ym. 2012, 224–228.) Avovastausten käsittelyä kuvataan haastavaksi ja työlääksi, koska vastauksissa on runsaasti tutkimuksen kannalta oleellisia asi- oita. Täten vastausten käsittelyssä, tulkinnassa ja pohdinnassa etsitään vastauk- sia tutkimuskysymyksiin (Vehkalahti 2008, 25; Hirsjärvi ym. 2012, 225–230).

Tutkimuksen vastaajat ovat suorittaneet lasten liikunnan ammattitutkinnon. Hei- dän pohjakoulutuksensa on lähtökohdiltaan moninainen. Osa tutkittavista on yli- opistosta tai ammattikorkeakoulusta valmistuneita varhaiskasvatuksen opettajia ja osa eri koulutustaustan omaavia lastenhoitajia (lähihoitaja, lastenhoitaja, muu koulutus). Kuten Nummenmaa (2010, 22–23) esittää niin tämä tutkimusaineisto

perustuu subjektiivisiin arvioihin ja kokemuksiin. Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että vastaajat työskentelevät eri-ikäisten lasten ryhmissä ja varhaiskasvatussyksikön kokoa ja toimintaympäristöä ei huomioitu tutkimuksessa.

## 5 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tutkimustuloksissa tarkastellaan vastaajien, Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden arviointeja ja kokemuksia eri tekijöiden vaikutuksista fyysisen aktiivisuuden toteutumisesta omassa lapsiryhmässään sekä heidän varhaiskasvatusyksikössään varhaiskasvatuspäivän aikana.

Tulosten esittämisessä käytetään fyysisen aktiivisuuden määritettä, joka sisältää liikunnallisuuden, toiminnallisuuden ja leikillisyyden varhaiskasvatuksen arjessa. Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että vastaajat työskentelevät eri-ikäisten lasten ryhmissä. Varhaiskasvatusyksikön kokoa ja toimintaympäristöä ei huomioitu tutkimuksessa. Tutkimusaineisto kerättiin yhteistyössä Espoon varhaiskasvatuksen asiantuntijan kanssa talvella 2018. Tällöin Espoon kuntakohtaista Vasua 2017 oli toteutettu tutkimusajankohtaan nähden puoli vuotta varhaiskasvatusyksiköissä.

Tulosten ensimmäisessä luvussa 5.1 esitän vastaajien perehtyneisyyden heidän toimintaansa ohjaavaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (OKM 2016:21). Toisessa luvussa 5.2 esitän tulokset ja tulkinnat vastaajien arvioista fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä Espoon suomenkielisen varhaiskasvatussuunnitelman 2017 (Espoo Vasu 2017) laaja-alaisen osaamisen osa-alueilla. Tämä sisältää alaluvun 5.2.1 vastaajien arvioista leikin tärkeydestä toiminnassa. Neljäntenä 5.3 luvussa esittelen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016:21) toteutumisen arviot vastaajien näkökulmasta rajatuista teemoista. Viidentenä esittelen luvussa 5.4 vastaajien näkökulmat fyysisen aktiivisuuden käytäntöjen ja toteutusten edistävästä, estävästä sekä kehittämiseen liittyvistä tekijöistä. Lopuksi esitän luvussa 5.5 yhteenvedon tutkimustuloksista.



## 5.1 Fyysisen aktiivisuuden suosituksiin perehtyneisyys

Tässä luvussa tarkastellaan miten vastaajat arvioivat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (OKM 2016:21) perehtyneisyytään sekä perehtyneisyyttä heidän varhaiskasvatussyksikössään. Tutkimus rajattiin viiteen suositukseen, jotka ovat 1) *Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä*, 2) *Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus*, 3) *Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan*, 4) *Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä* ja 5) *Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus*.

Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017 (Espoo Vasu 2017) astui voimaan 1.8.2017. Suunnitelmaan on sisään kirjattu, että Espoossa noudatetaan valtakunnallista Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016:21). Espoo Vasussa (2017, 32) korostetaan, että lapsen kasvua ja kehitystä tuetaan liikunnalla.

Vastaajat (N=47) olivat lukeneet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016:21) tarkkaan 81 % (N=38) ja selaillen 19,1 % (N=9). Suositukset oli käsitelty yhdessä työyhteisön kanssa 62 % (N=29). Vastaajista kolmasosa (N=18, 38 %) ilmoitti, että suosituksia ei ole käsitelty yhdessä heidän työyhteisönsään.

Tuloksissa on viitteitä varhaiskasvatussuunnitelmien prosesseista, jotka ovat merkittäviä organisaatioiden toimintakulttuurien ja -tapojen muovautumisessa. Fonsén (2014, 57, 103,111–112, 180–187) esittää, että prosessit mahdollistavat pedagogisen tietoisuuden muodostumisen yhteisissä keskusteluissa ja tavoitteiden asettelussa. Tulkiten, että Mikkelsen (2011, 12-15) ja Bell ym. (2015) pitävät tärkeänä kuntien ja instituutioiden vahvaa johtamista sekä pedagogisten opetussuunnitelmien ja -toimien merkitystä muutoksen aikaansaamiseksi fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Tutkimuksen tulokseen saattaa vaikuttaa se, että normatiivinen asiakirja on ollut käytössä vasta puoli vuotta tutkimusajankohtaan nähden ja prosessit ovat vielä kesken ja muotoutumassa.

## 5.2 Vastaajien arvio fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä laaja-alaisessa osaamisessa

Tässä luvussa tarkastellaan miten vastaajat arvioivat omassa lapsiryhmässään ja heidän varhaiskasvatusyksikössään fyysisen aktiivisuuden sisällyttämisen tärkeyttä Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen alueilla. Lopuksi esitän aluluvussa 5.2.1 tuloksia, kuinka tärkeänä vastaajat arvioivat leikkiä toimintatapana omassa lapsiryhmässään ja heidän varhaiskasvatusyksikössään.

Laaja-alaiseen osaamiseen kuuluvat seuraavat viisi (5) kokonaisuutta: 1) *Ajattelu ja oppiminen*, 2) *Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu*, 3) *Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot*, 4) *Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen* sekä 5) *Osallistuminen ja vaikuttaminen*. Arviointiasteikko tiivistettiin kolmeen (3) luokkaan; ei tai vähän tärkeä (1–2), jonkin verran tärkeä (3) ja hyvin tai erittäin tärkeä (4–5).

Tarkasteltaessa vastaajien antamia arvioita kuinka tärkeänä vastaajat pitivät fyysistä aktiivisuutta laaja-alaisessa osaamisessa vastauksien määrät vaihtelivat. Vastaajista 47 arvioi sen tärkeyttä oman lapsiryhmän osalta ja 44 edustamansa varhaiskasvatusyksikön näkökulmasta. Taulukossa 1 on esitetty vastaajien fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeyttä laaja-alaisessa osaamisessa (Espoon Vasu 2017, 15–17) vastaajan omassa lapsiryhmässä ja heidän varhaiskasvatusyksikössänsä. Tulokset esitetään prosenttiyksiköinä ja niissä on huomioitu vastausprosentit. Liitteessä 2 ovat ristiintaulukoidut khiin neliötestit (Taulukko 7).

Taulukko 1. Fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeys Espoo Vasu 2017 laaja-alaisessa osaamisessa vastaajien arvioimana

	Ajattelu ja oppiminen		Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuus		Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot		Monilukutaito ja tietojen ja viestintä- teknologisen osaaminen		Osallistuminen ja vaikuttaminen	
	Itse/oma (N=47) 100%	Yksikkö (N=44) 94%	Itse/oma (N=47) 100%	Yksikkö (N=44) 94%	Itse/oma (N=47) 100%	Yksikkö (N=44) 94%	Itse/oma (N=47) 100%	Yksikkö (N=44) 94%	Itse/oma (N=47) 100%	Yksikkö (N=44) 94%
Vähän tärkeänä	0%	4%	0%	6%	0%	2%	4%	16%	0%	0%
Jonkin verran tärkeänä	2%	24%	6%	32%	2%	26%	17%	38%	2%	23%
Hyvin, erittäin tärkeänä	98%	66%	94%	56%	98%	66%	79%	40%	98%	71%
Tyhjät vastaukset	0%	6%	0%	6%	0%	6%	0%	6%	0%	6%

Lähes kaikki vastaajat arvioivat fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeyden omassa lapsiryhmässä hyvin tai erittäin tärkeäksi (N=46) ja vain yksi vastaaja arvioi sen (N=1) jonkin verran tärkeäksi *Ajattelun ja oppimisen* laaja-alaisessa osaamisessa (Espoo Vasu 2017, 16, 23). Vastaajista enemmistö (N=44, 94 %) arvioi sen merkitystä koko yksikössä hyvin ja erittäin tärkeäksi 66 % (N=31), jonkin verran tärkeäksi 24 % (N=11) ja vähän tärkeäksi 4 % (N=2). Vertailtaessa vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikön tuloksia, näyttäisi siltä, että vastaajien omassa lapsiryhmässä fyysinen aktiivisuus toteutuu yli 30 % (omassa lapsiryhmässä 98 % ja 66 % omassa varhaiskasvatusyksikössä) enemmän kuin heidän varhaiskasvatusyksikössään. Tilastollista merkittävyyttä mitattiin khiin neliö -testillä. Testin tulokset osoittivat, että muuttujien välillä on tilastollisesti melkein merkitsevä ero ( $\chi^2=12,760$  df= 6, p=.047).

Vastaajien oman lapsiryhmän arviot fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeydestä *Ajattelun ja oppimisen* laaja-alaiseen osaamiseen näyttäytyy tuloksissa hyvin tai erittäin hyvin. Tutkijat (mm. Timmons ym. 2007, 122–134; Poitras ym. 2016, 16; Syväoja ym. 2012, 11–17; 2013, 13–14) viittaavat tutkimuksiin siitä, että fyysinen aktiivisuus on moninaisesta ja välillisesti yhteydessä lasten kognitiiviseen

toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja yleisiin ajattelutaitoihin, esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoihin. *Ajattelun ja oppimisen* osaaminen kietoutuu laajaan kokonaisuuteen varhaiskasvatuksessa. Huomionarvoista on, että Espoo Vasuun (2017, 32) on erikseen kirjattu maininta ”*Espoon suomenkielisessä varhaiskasvatuksessa noudatetaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (OKM 2016:21) ja korostetaan liikunnan merkitystä lapsen kasvua ja kehitystä tukevana toimintana*” (Espoo Vasu 2017, 32).

Kaikki tutkimuksen vastaajat pitivät fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeyttä omassa ryhmässä tärkeänä tai erittäin tärkeänä 94 % (N=44) ja jonkin verran tärkeänä 6 % (N=3) *Kulttuurisen osaaminen, vuorovaikutuksen ja ilmaisen* osaamisessa (Espoo Vasu 2017, 16, 23). Vastaavasti vastaajat arvioivat sen merkitystä koko varhaiskasvatusyksikössä hyvin tai erittäin tärkeänä 56 % (N=26), jonkin verran tärkeänä 32 % (N=15) ja vähän tärkeänä 6 % (N=3). Tuloksista voidaan havaita, että vastaajien lapsiryhmässä fyysinen aktiivisuus toteutuu laaja-alaisessa osaamisessa 38 % enemmän kuin heidän varhaiskasvatusyksikössään (omassa lapsiryhmässä 94 % ja 56 % omassa varhaiskasvatusyksikössä). Khiin neliö -testissä selvisi, että vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikön tuloksen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ( $\chi^2=12,194$ ,  $df=6$ ,  $p=.058$ ).

Kunkin vastaajan omassa lapsiryhmässä fyysisen aktiivisuuden toteutuminen *Kulttuurisessa osaamisessa, vuorovaikutuksessa ja ilmaisussa* näyttäisi toteutuvan hyvin tai erittäin hyvin. Lapsiryhmässä ollaan fyysisesti aktiivisia, kun siellä liikutaan ja leikitään. Tällöin lapset harjoittelevat myös vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä opettelevat kanssakäymistä toistensa kanssa. Sääkslahden (2015, 141) mukaan liikunta edistää sosioemotionaalisia taitoja. Fyysisellä aktiivisuudella saattaa siis olla myönteisiä vaikutuksia myös vuorovaikutustaitoihin, osallistumiseen, myönteisiin kokemuksiin sekä sosiaaliseen vastuuntuntoon ja hyvinvointiin (Haapala ym. 2016:22, 12–21; Reunamo & Kyhälä 2016:22, 31).

Vastaajat pitivät fyysisen aktiivisuuden toteutumista omassa ryhmässään hyvin tai erittäin tärkeänä 98 % (N=46) ja vain 2 % (N=1) jonkin verran tärkeänä *Itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen* osaamisessa (Espoo Vasu, 16, 23). Vastaavasti vastaajat (N=44, 94 %) arvioivat sen merkitystä koko yksikössä hyvin tai erittäin tärkeänä 66 % (N=31), jonkin verran tärkeänä 26 % (N=12) ja vähän tärkeänä 2 % (N=1). Vertailtaessa vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikön tuloksia, näyttäisi siltä, että vastaajien omassa lapsiryhmässä fyysinen aktiivisuus toteutuu yli 30 % prosenttiyksikköä (omassa lapsiryhmässä 98 % ja 66 % omassa varhaiskasvatusyksikössä) enemmän kuin heidän varhaiskasvatusyksikössään. Khiin neliö -testi osoitti, että vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikön välillä ero ei ole tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2=5,873$  df= 6,  $p=.438$ ).

Lapset tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta hyvinvointinsa edistämiseksi niin fyysiseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen kuin sosiaaliseen kehitykseen. Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen lapsena ja nuorena muodostaa perustan terveille kasvuille ja kehitykselle (Timmons ym.2007, 122–134; Poitras ym. 2016, 16. Syväoja ym. 2012, 11–17; 2013, 13–14). Lapsen arjen taidoissa, esimerkiksi pukeutumistilanteissa, motorinen kehitys näyttäytyy monin tavoin. Sääkslahti (2015, 18, 141) kiinnittää huomion fyysiseen aktiivisuuteen, joka edellyttää lapselta muun muassa eri aistien välistä yhteistyötä, lihashermojärjestelmän yhteyttä. Fyysisen aktiivisuuden, toiminnallisuuden ja liikunnan kautta lapset hankkivat kokemuksia, joilla on yhteyksiä kognitiiviseen ajatteluun ja kielelliseen kehitykseen. Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista (Espoo Vasu 2017, 16). Edellä mainitut lähtökohdat tulee olla osana varhaiskasvatushenkilöstön toimintaa suunnittelussa, kehittämisessä ja toiminnan arvioinnissa. Toiminta tulee suunnitella siten, että lapsen fyysinen aktiivisuus toteutuu, jotta lapsen oppiminen, terveys ja hyvinvointi mahdollistuvat (OKM 2016:21, 10, 30-31).

Vastaajat pitivät fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeyttä omassa lapsiryhmässä hyvin tai erittäin tärkeänä 79 % (N=37), jonkin verran tärkeänä 17 % (N=8) ja vähän tärkeänä 4 % (N=2) *Monilukutaidossa ja tieto- sekä viestintäteknologian* osaamisessa (Espoo Vasu 2017, 16–17, 23). Vastaavasti vastaajat (N=44, 94 %) arvioivat sen toteutumisen merkitystä koko yksikössä hyvin tärkeänä 40 % (N=19), jonkin verran tärkeänä 38 % (N=18) ja vähän tärkeänä 15 % (N=7). Khiin neliö -testi osoitti, että vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatussyksikön välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ( $\chi^2=14,571$  df=9 p=.103).

*Monilukutaidossa ja tieto- sekä viestintäteknologian* laaja-alainen osaaminen on uusi integroitu kokonaisuus Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Oph 2016). Aiemmassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (STM 2005:17, 27–29) vastaavia piirteitä on havaittavissa silloisista orientaatioista liittyen *Matemaattiseen, Luonnontieteelliseen, Historiallis-yhteiskunnalliseen ja Esteettiseen orientaatioon*. Mertala (2018, 108–109) esittää, että monilukutaitomääritelmän vahvuutena on se, että se kytkee lukutaidon kiinteään yhteyteen kasvatuksen ja opetuksen laajempien tavoitteiden ja arvojen kanssa. Tutkimuksen tuloksista on tulkittavissa Mertalan (2017) esittämää monen varhaiskasvatushenkilöstön epätietoisuutta ja epävarmuutta siitä millaista pedagogiikkaa heiltä odotetaan monilukutaidon viitekehysessä.

Lähes kaikki vastaajat arvioivat fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeyden omassa lapsiryhmässä hyvin tai erittäin tärkeäksi 98 % (N=46) ja 2 % (N=1) jonkin verran tärkeäksi *Osallistumisen ja vaikuttamisen* osaamisessa (Espoo Vasu 2017, 17, 23). Vastaavasti vastaajat (N=44, 94 %) arvioivat sen merkitystä koko yksikössä hyvin tai erittäin tärkeäksi 71 % (N=33) ja jonkin verran tärkeäksi 23 % (N=11). Khiin neliö -testi osoitti, että vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatussyksikön välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ( $\chi^2=6,191$  df= 4, p=.185).

Fyysinen aktiivisuus, innostuneisuus ja vauhdikas liikkuminen kytkeytyivät lasten osallisuuteen varhaiskasvatuksessa. Osallisuuden myötä lapsi oppii vähitellen kantamaan vastuuta itsestään ja muista. Hän oppii myös vuorovaikutustaitoja,

empatiaa sekä yhdessä sopimisen merkityksen. Fyysinen aktiivisuus on keskeistä lasten keskinäiselle osallistumiselle ja osallistuminen on helpompaa. Fyysisen aktiivisuuden nautinnon jakaminen toisten lasten kanssa yhdessä on tärkeää, sillä vertaissuhteissa aktiiviset lapset ovat aktiivisia myös fyysisesti. (Reunamo 2007, 365–377; 2016:21, 27–31; 2016:22, 45; Turja 2011, 46–48.) Osallisuus vahvistaa myös lapsen kokemusta itsestään, pätevyyteensä ja pystyvyyteensä. Rohkaisu ja kannustaminen kokeilemaan, esimerkiksi pihaleikkejä, yhdessä toisten lasten kanssa vahvistavat lapsen minäpystyvyyttä. Mielekäs fyysinen aktiivisuus, esimerkiksi sääntöleikit ulkona, saa lapset heittäytymään ja mahdollisesti innostumaan toiminnallisuudesta ja yhdessä tekemisestä. Lapsi on vahvasti osallisena kokonaisvaltaisessa ja eheytytyssä toiminnassa. Tutkimuksessa on tuloksia vastaajien ymmärryksestä fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden merkityksestä kyseessä olevassa laaja-alaisen osaamisen alueella. (vrt. OKM 2016:22, 30–31).

### 5.2.1 Leikin tärkeyden arviointi vastaajien näkökulmasta

Vastaajat arvioivat leikin tärkeyttä ja liikunnallisen toiminnan sisällyttämistä Espoo Vasun 2017 laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuteen. Vastaajista kaikki pitivät hyvin tai erittäin tärkeänä leikin sisällyttämistä laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuteen. Varhaiskasvatusyksikön osalta vastaajat arvioivat leikin näyttäytymisen 77 % (N=34) hyvin ja erittäin tärkeänä, 20 % (N=9) arvioi sen näyttäytymisen jonkin verran tärkeänä ja 2 % (N=1) vähän tärkeänä. Tilastollisesti tässä osiossa oli melkein merkitsevä ero khiin neliössä ( $\chi^2=10,328$ ,  $df=3$ ,  $p=.016$ ).

Taulukko 2. Leikin merkityksen tärkeys vastaajien arvioimana

	Vastaajien arvio leikin merkityksestä lapsiryhmässään (N=47) 100%	Vastaajien arvio leikin merkityksestä varhaiskasvatusyksikössään (N=44) 94%
Vähän tärkeä	0 %	2 %
Jonkin verran tärkeä	0 %	20 %
Erittäin tärkeä	100 %	77 %

Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa leikillä on keskeinen ja tärkeä rooli. Tuloksissa leikin merkitys näyttäytyy erinomaiselta vastaajien omista lapsiryhmissä ja hyvältä varhaiskasvatustyksiköissä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on kuvattu, että lasten fyysisen aktiivisuus on leikkiä. Näissä lapset ovat myös kertoneet, että leikki ja liikkuminen toisten lasten kanssa on heille mieluisinta toimintaa. Tutkimuksissa on osoitettu, että lapsilla oli korkea sitoutuminen leikkeihin. (Alasuutari & Karila 2014, 73–74, 83–84; Brotherus 2004, 40–42, 230–243; Kalliala 2008; Reunamo 2016; Timmons ym. 2007, 124.) Näiden fyysisesti aktiivisten leikkien avulla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, ryhmässä työskentelyä, ongelmanratkaisutaitoja sekä rakentamaan pysyviä ihmissuhteita (Dwyer, Baur & Hardy 2009; Pellegrini & Smith 1998; Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 12–21). Esimerkiksi ryhmäleikeissä lapsen fyysinen aktiivisuus on korkeampi kuin lapsen leikkiessä yksin (Reunamo ym. 2014).

Reunamon ym. (2012) mukaan lapset ovat fyysisesti aktiivisia, kun he saavat leikkiä vapaassa tilassa, ilman rajoitteita ja sääntöjä. Toisaalta Siraj-Blatchford (2009, 82) esittää, että aikuisen on asteittain vähennettävä antamaansa tukea leikissä lapsen siirtyessä kehittyneemmälle tasolle ja siten jatkuvasti tarkennettava omaa rooliaan lapsen leikin tukemisessa. Vastaavasti Kyhälä (2012, 250) esittää, että aikuiset ovat kuitenkin parhaita pelien ja leikkien opettajia. Hänen mukaansa lapset tarvitsevat aikuisia opettamaan ja ohjaamaan pelejä ja leikkejä, jotta lapset voivat myöhemmin toimia keskenään (vrt. Sandberg & Pramling-Samuelsson 2005). Leikki on varhaiskasvatuksen keskeinen toimintatapa, jota Espoo Vasu 2017 korostaa. Asiakirjassa tulee esiin että, pedagogisessa toiminnassa lähtökohtana ovat kokemukselliset ja toiminnalliset työtavat: leikki, liikkuminen, tutkiminen ja ilmaisu (Espoo Vasu 2017, 25.) Näitä toimintoja voi rikastaa esimerkiksi draaman ja laulun avulla sekä lasten omilla ajatuksilla ja ideoilla. Nämä asiat tulee suunnitella, toteuttaa, arvioida ja kehittää varhaiskasvatuksen pedagogiikassa.

Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016:21) esitetään, että lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja olla toiminnallinen. Aktiivisimmillaan hän on leikkiessään muiden lasten kanssa. Lapsi oppii asioita toi-



minnallisesti: tutkien, kokeillen, harjoitellen, yrittäen sekä erehtyen. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee nähdä pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot kriittisesti ja tarjota vaihtoehtoja lapselle ominaisiin toimintatapoihin kuten leikkiin.

Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: leikki on siten varhaiskasvatusikäisten lasten hyvinvoinnille ja oppimiselle merkityksellistä. Fyysinen aktiivisuus on lasta motivoivaa ja iloa tuottavaa toimintaa, jossa lapset samalla oppivat monia taitoja ja omaksuvat tietoja. Varhaiskasvatuksen arjessa tulee ymmärtää leikin itseisarvo lapselle ja sen pedagoginen merkitys lasten kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa sekä oppimisessa. (Espoo Vasu, 2017, 15.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016, 6) lapsen fyysinen aktiivisuus on määritelty tarkoittavan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, toimimista sisällä sekä ulkona.

### 5.3 Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen

Tässä luvussa tarkastellaan miten vastaajat arvioivat omassa lapsiryhmässä ja heidän varhaiskasvatusyksikössään Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016:21) toteutumista. Tutkimus rajattiin suositusten viiteen varhaiskasvatuspäivän aikaiseen osioon, jotka ovat 1) *Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä*, 2) *Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus*, 3) *Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan*, 4) *Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä* ja 5) *Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus*.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen on esitetty Taulukossa 2. vastaajien omassa lapsiryhmässä ja varhaiskasvatusyksikössä. Vastaajien tulokset esitetään prosentteina (%) huomioiden vastausprosentit. Liitteessä 3 ovat ristiintaulukoidut khiin neliötestit (Taulukko 8). Huomioitavaa on, että tarkasteltaessa vastaajien antamia arvioita kuinka fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat vastauksien määrät vaihtelivat. Vastaajamäärän vaihteluun saattoi vaikuttaa esimerkiksi se, että osa vastaajista työskenteli päiväkodin johtajana eikä heillä näin ollen ollut omaa lapsiryhmää.

Taulukko 3. Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen vastaajien omassa ryhmässä ja varhaiskasvatusyksikössä

	Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä		Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus		Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan		Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä		Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus	
	Ryhmä (N=43) 92%	Yksikkö (N=45) 96%	Ryhmä (N=43) 92%	Yksikkö (N=46) 98%	Ryhmä (N=42) 89%	Yksikkö (N=46) 98%	Ryhmä (N=43) 92%	Yksikkö (N=45) 96%	Ryhmä (N=41) 87%	Yksikkö (N=46) 98%
Vähän	11 %	21%	2 %	4 %	2 %	4 %	2 %	6 %	2 %	2 %
Jonkin verran	21 %	47 %	4 %	30 %	10 %	34 %	11 %	38 %	6 %	30 %
Hyvin, erittäin hyvin	60 %	28 %	86 %	64 %	77%	60 %	79 %	52 %	79%	66%
Tyhjät vastaukset	8%	4%	8%	2%	11%	2%	8%	4%	13%	2%

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016:21, 9, 13–15) *Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä* (Kuinka hyvin fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat omassa ryhmässäsi ja varhaiskasvatus yksikössäsi?) Vastaajat arvioivat fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuvan omassa lapsiryhmässä hyvin ja erittäin hyvin 60 % (N=28), jonkin verran 21 % (N=10) ja vähän 11 % (N=5) ja heidän varhaiskasvatusyksikössään hyvin ja erittäin hyvin 28 % (N=13), jonkin verran 47 % (N=22) ja vähän 21 % (N=10). Khiin neliö -testi osoitti, että ero on tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2=24,694$ ,  $df=9$ ,  $p=.003$ ).

Vastaajien arviot fyysisen aktiivisuuden määrästä ovat samansuuntaisia vastaavien suomalaisten tutkimusten kanssa (Reunamo & Kyhälä, 2016. 54–58; Reunamo ym., 2012, 501–506; Paakkinen 2012; Jämsen ym. 2013.) Esimerkiksi Reunamon (2015) tutkimuksessa ilmeni, että varhaiskasvatuspäivän käytetystä ajasta, vauhdikasta ja reipasta fyysistä aktiivisuutta oli arviolta 10 % (47,5 minuuttia) ja kevyttä liikkumista 29,0 % (132 minuuttia) ja rauhallista arjen touhuilua noin 61 % (293 minuuttia) ja vuoden 2010 tutkimuksessa vastaavat luvut olivat reippaan fyysisen aktiivisuuden osuudessa 10 % (n. 48 min/pv) ja noin 60 % fyysisesti passiivista toimintaa (Reunamo & Kyhälä, 2016. 54–58; Reunamo ym., 2012, 501–506.)

Kansainvälisissä suosituksissa on jo reagoitu lasten alhaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Näissä suosituksissa on esitetty, että varhaiskasvatusikäisten lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia jollakin tavalla joka päivä kolme tuntia. (Sääkslahti, 2015, 132). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on myös asetettu tavoitteeksi päivittäinen kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi suosituksissa on kuvattu fyysisen aktiivisuuden koostuvan yhdestä tunnista vauhdikkaasta sekä kahdesta tunnista reipasta ja kevyttä liikuntaa (OKM 2016:21, 15.)

Enemmistö vastaajista (N=43, 92 %) arvioi *Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus* suosituksen (OKM 2016:21, 9, 18–19) toteutumista omassa lapsiryhmässä hyvin tai erittäin hyvin 85 % (N=40), jonkin verran 4 % (N=2) ja vähän 2 % (N=1). Vastajat (N=46, 98 %) arvioivat tämän toteutuvan varhaiskasvatusyksikössä hyvin tai erittäin hyvin 64 % (N=30), jonkin verran 30 % (N=14) ja vähän 4 % (N=2). Vastaajan omassa lapsiryhmässä suositukset näyttävät toteutuvan hyvin. Khiin neliö -testi osoitti, että ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä ( $\chi^2=42,936$ ,  $df= 9$ ,  $p=.000$ ).

Tuloksissa on viitteitä siltä, että vastaajien lapsiryhmässä fyysinen aktiivisuus, näyttää toteutuvan hyvin. Tämä mahdollistaa osallistumisen, positiiviset kokemukset ja merkitykselliset vuorovaikutussuhteet lapsille. Reunamo (2016: 28–31) esittää, että lasten keskinäisessä kanssakäymisissä heidän fyysisesti aktiivinen osallistumisensa on sujuvampaa, koska liikkuminen ja leikkiminen vastavuoroisesti toisten lasten kanssa on heille ominaisia tapoja olla ja oppia. Täten ryhmätilanteissa lapsella on erinomainen mahdollisuus vuorovaikutustaitojen monipuoliseen harjoitteluun niin keskustellen, neuvotellen kuin yhdessä sopien toisten lasten kanssa.

Vastaajien enemmistö (N=42, 89 %) arvioi *Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan* suosituksen (OKM 2016:21, 9, 20–22) toteutuvan omassa ryhmässä hyvin tai erittäin hyvin 77 % (N=36), jonkin verran 11 % (N=5) ja vähän 2 % (N=1). Vastajat (N=46, 98 %) arvioivat monipuolisuuden toteutuvan heidän varhaiskasvatusyksikössään hyvin tai erittäin hyvin 60 % (N=28), jonkin verran 34 % (N=16) ja vähän 4 % (N=2). Khiin neliö -testi tuo esille tilastollisesti erittäin merkitsevän eron vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikön välillä ( $\chi^2=57,764$ ,  $df= 12$ ,  $p=.000$ ).

Tulosten pohjalta näyttää siltä, että vastaajien lapsiryhmässä monipuolisten taitojen harjoittelu toteutuu erinomaisesti. Vastajailla on mahdollisesti tutkintokoulutuksensa myötä syventynyt ymmärrys motoristen taitojen kehittymisestä ja harjoittelusta. Lapset tarvitsevat arjessa riittävästi mahdollisuuksia motoristen taito-

jen harjoitteluun ja liikkumiseen. Tutkijat esittävät, että säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen lapsena muodostaa pohjan terveelle kasvuille ja kehitykselle. Myönteinen kehitys motorisissa taidoissa vahvistaa positiivista käsitystä lapsesta liikkujana. (Poitras ym. 2016, 16; Syväoja ym. 2012, 21.)

Vastaajista suurin osa (N=43, 92 %) arvioi suosituksen *Ohjatun liikunnan ja onnistumisen elämyksien* (OKM 2016:21, 10, 27-28) toteutuvan omassa lapsiryhmässä hyvin tai erittäin hyvin 79 % (N=37), jonkin verran 11 % (N=5) ja vähän 2 % (N=1). Vastaavasti varhaiskasvatussyksikössä vastaajat (N=45, 96 %) arvioivat sen toteutuvan hyvin tai erittäin hyvin 51 % (N=24), jonkin verran 38 % (N=18) ja vähän 6 % (N=3). Khiin neliö -testi osoitti, että vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatussyksikön välinen ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä ( $\chi^2=47,725$ ,  $df= 12$ ,  $p=.000$ ).

Vastaajien tuloksissa heidän omassa lapsiryhmässään ohjattu liikkuminen näyttäisi olevan luonnollinen osa varhaiskasvatuksen arkea. Varhaiskasvatussyksiköissä kokonaisuutena fyysisen aktiivisuuden määrä oli tilastollisesti merkittävästi vähäisempää kuin vastaajien omissa lapsiryhmissä. Varhaiskasvatussyksiköiden arvioinneissa näkyy viitteitä Laukkasen (2007) tutkimuksen tuloksista, joissa opettajan ohjaamaa liikuntaa oli päiväkodissa keskimäärin kerran viikossa. Vastaavia vähäisen liikunnan ohjauksen piirteitä tulee esiin myös Reunamon ja Kyhälän (2016, 54–58) artikkelissa, jonka mukaan lapset liikkuvat reippaasti arviolta 15 minuuttia viikossa, kun huomioitiin liikunnan ohjaus kokonaisuudessaan.

Vastaajat arvioivat *Liikunnan varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeutena* suosituksen (OKM 2016:21, 10, 29–34) toteutumista vastaajan omassa lapsiryhmässä hyvin tai erittäin hyvin 79 % (N=37), jonkin verran 6 % (N=3) ja vähän vain 2 % (N=1). Varhaiskasvatussyksikössä vastaajat arvioivat sen toteutuvan hyvin tai erittäin hyvin 66 % (N=31), jonkin verran 30 % (N=14) ja vähän 2 % (N=1). Khiin neliö -testin mukaan ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä ( $\chi^2=55,351$ ,  $df= 9$ ,  $p=.000$ ).

Tuloksissa näkyy vastaajien myönteinen suhde ja ymmärrys fyysisestä aktiivisuudesta, liikkumisesta ja leikistä jokaisen lapsen oikeutena varhaiskasvatuspäivän aikana. Tutkimuksissa on tullut ilmi, että lapsille on merkityksellistä aktiivinen ja liikunnallinen toiminta sekä leikki yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa (Alasuutari & Karila 2014, 13–14; Kalliala 2008, 223, 248.)

## **5.4 Fyysistä aktiivisuutta edistäviä, estäviä ja kehittämiseen liittyviä tekijöitä**

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen vastaajilta, miten he arvioivat fyysisen aktiivisuuden käytäntöjen ja toteutusten edistäviä sekä estäviä tekijöitä. Strukturoidussa monivalintakysymyksissä vastaajat vastasivat tekijöihin, jotka ovat auttaneet heidän työtänsä lasten päivittäisen liikunnan edistämisessä ja tekijöistä, jotka ovat niitä estäneet. Monivalintakysymysten jälkeen vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa lisää näkemyksiään ja kokemuksiaan asioista, jotka ovat edistäneet tai estäneet työtä lasten päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa. Tutkimukseen liittyvän avokysymyksen avulla on mahdollista kartoittaa vastaajien näkemyksiä fyysiseen aktiivisuteen liittyvistä ilmiöistä tarkemmin.

### **5.4.1 Fyysistä aktiivisuutta edistäviä tekijöitä**

Strukturoidussa monivalintakysymyksessä vastaajat arvioivat tekijöitä, jotka ovat auttaneet vastaajien työtä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä, Taulukko 3. Vastaajista kaikki (N=47, 100 %) ilmoittivat, että oma asenne on auttanut lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä ja toiseksi tärkeimpänä tekijänä vastaajille (N=45, 96 %) oli lasten liikunnan ammattitutkintokoulutus. Seuraavina edistävinä tekijöinä oli esimies (N=28, 60 %), työkaverit (N=26, 55 %), päiväkodin tilat (N=23, 49 %), muu liikuntakoulutus (N=19, 40 %) ja muu (N=10, 21 %).

Taulukko 4. Asiat, jotka ovat auttaneet työtä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä vastaajien arvioimana

Tekijä	Mainintojen määrä (N=47)	% (N=47)
Oma asenne	47	100,0 %
Tutkintokoulutus	45	96 %
Esimies	28	60 %
Henkilöstö	26	55 %
Oppimisympäristö	23	49 %
Muu liikuntakoulutus	19	40 %
Muu	10	21 %

Monivalintakysymyksen jälkeen vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa avoimeen kysymykseen lisää ajatuksiaan ja kokemuksiaan asioista, jotka ovat edistäneet työtä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Avokysymykseen vastasi neljäsosa vastaajista (N=12, 25%). Eniten mainintoja, 12 kappaletta, oli omasta asenteesta, jota kuvattiin liikunnan kiinnostuksella ja harrastuneisuudella, koulutuksella sekä tutustumisella uusiin tutkimuksiin. Esimerkkejä luokitteluun lasketuista vastauksista:

*Vastaaja 2: Oma aktiivinen ote liikunnan saralla, esim., lasten liikuttajat laivaseminaari.*

*Vastaaja 22: Sen tiedon ja taidon välittäminen lapsille ja perheille, että vain itse voi parhaiten vaikuttaa omiin terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin. Itsekin oppii liikunnassa uusia tapoja toimia. Työssä jaksaa, kun on fyysisesti kunnossa eli suoraan siirto lasten jaksamiseen toimia päivittäin.*

*Vastaaja 26: Lasten liikunnan laivaseminaarista, joka on järjestetty Olympiakomitean toimesta (ent. Valo). Niin sieltä tosiaan saa työpajoista ja uusilta ihmisiltä ympäri Suomea hyviä käytännön vinkkejä ja teoreettista tukea lasten liikunnasta. Myös tutkimukset, joita mediassa on ollut esillä.*

Toisena liikuntaa edistävänä asiana, mainintoja viisi (5), liittyi oppimisympäristöön. Ympäristöstä mainittiin päiväkodin piha-alue, sisätilat, puisto sekä luonto. Esimerkki:

*Vastaaja 30: Oppimisympäristönä on myös piha ja meidän talossa metsä, siellä käydään kerran viikossa. Liikuntaa voi toteuttaa sisällä pienissä tiloissa, metsässä kirjainten ja matematiikan avulla sekä pihapiirissä luovuus on vain rajana.*



Kolmanneksi liikuntaa edistävinä asiana, mainintoja neljä (4), liittyi lapsiin, joita kuvattiin innostuneella asenteella ja halulla oppia sekä lasten terveys. Esimerkkejä:

*Vastaaja 2: Lasten oma innostunut asenne ja lasten halu oppia uusia leikkejä ja uusia taitoja.*

*Vastaaja 20: Lapsen liikunnallisten oikeuksien puolustaminen, erityisesti alle 3 vuotiaiden.*

*Vastaaja 21: Lasten terveyden, kehityksen ja oppimisen tukeminen.*

Yksittäiset maininnat liittyivät omaan tiimiin ja lasten vanhempiin. Esimerkkejä:

*Vastaaja 33: Oma tiimi. mahdollistajana, innostujana, kehittäjänä.*

*Vastaaja 19: Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö*

Vastaajien myönteisiä arvioita lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä korostuu erityisesti henkilökohtainen asenne sekä koulutus. Tutkimustulosta tukee Hujalan ja Fonsénin (2010, 315–317) näkemys, että keskeisimmiksi tekijöiksi varhaiskasvatuksen laadussa nousevat esiin muun muassa kasvattajan asenne, kompetenssi, kehittymismahdollisuudet ja johtajuus. Varhaiskasvattajan asenne esiintyi myös Mikkelsenin (2011, 12-15) tutkimuksessa. Tuloksissa esitettiin, että, varhaiskasvattajan asenteella on yhteys korkeamman fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Jämsén ym. (2013, 67) esittävät, että varhaiskasvattajat vaikuttavat lasten liikumiseen omalla toiminnallansa, esimerkiksi osallistumalla fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Myös Bell ym. (2015, 232-236) kirjoittaa, että henkilökunnan käyttäytyminen voi edistää tai heikentää lasten fyysistä aktiivisuutta. Tämä tutkimus esittää, että lasten kanssa työskentelevien osallistuminen ja liittyminen aktiivisuuteen on erityisen tärkeää.

Koulutus - lasten liikunnan ammattitutkinto - on mahdollistanut vastaajille perehtymisen tutkimustietoon sekä oman toiminnan ja työtapojen reflektioon. Vuorovaikutus koulutuksen aikana muiden koulutukseen osallistuneiden ja asiantuntijoiden kanssa on edistänyt tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden moninaisista vaikutuksista. (vrt. Karila 2016, 7; Kupila 2011, 300–302; Reunamo & Kyhälä 2016; 22, 56.)

### 5.4.2 Fyysistä aktiivisuutta estäviä tekijöitä

Toisessa strukturoidussa monivalintakysymyksessä vastaajat vastasivat tekijöihin, jotka ovat estäneet ja hankaloittaneet vastaajien työtä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, Taulukko 4. Kysymykseen vastasi 35 henkilöä. Vastaajista kolmasosa (N=16) vastasi, että henkilöstö hankaloittaa lasten päivittäisen liikunnan edistämistä. Vastaajista kolmannes vastasi Muut -kohtaan. Päiväkodin tilojen arvioitiin hankaloittavan neljäsosan vastauksista ja yksittäinen vastaus liittyi omaan asenteeseen.

Taulukko 5. Asiat, jotka ovat estäneet työtä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi

Tekijä	Mainintojen määrä	% (N=47)
Henkilöstö	16	34 %
Muut (mm. ajankäyttö, lapsiryhmän rakenne)	15	32 %
Oppimisympäristö	12	25 %
Oma asenne	1	2 %

Vastaajilla (N=16, 34 %) oli mahdollisuus avokysymyksessä kirjoittaa lisää ajatuksiaan ja kokemuksiaan asioista, jotka ovat hankaloittaneet työtä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Avokysymykseen vastasi kolmasosa (N=16, 34 %) kaikista vastaajista.

Eniten avokysymyksessä liittyviä mainintoja oli henkilöstöstä (16), jotka liittyivät henkilöstö resursseihin esim. vähyyteen, sijaisuuksiin sekä työtehtäviin, asenteisiin ja yhteistyöhön. Aineisto esimerkkejä:

*Vastaaja 8: Henkilökunnan vähyys.*

*Vastaaja 20: Passiiviset työkaverit.*

*Vastaaja 27: On työkavereita, joilta olen saanut oppia paljon ja joiden kanssa olemme toinen toisiamme tukien yhdessä kehittäneet toimintatapojamme. Mutta on myös heitä, joiden kanssa saa käyttää arvokasta työaika liikunnan merkityksen perustelemiseen ja jotka eivät aina sitoudu sovittuihin, liikunnasta edistävien toimintatapoihin.*

*Vastaaja 39: kasvattajien asenne vaatii vielä muokkausta, ... kasvattajien mukavuudenhalu.*

Toiseksi eniten esteisiin liittyviä mainintoja oli Muut -kohdassa, joka piti sisällään maininnat ajankäytöstä (ajan puute, rutiinit, hallinnolliset tehtävät), lapsiryhmän rakenteesta (ryhmäkokoo, ikärakenne ja pedagogiset haasteet). Aineisto esimerkkejä:

*Vastaaja 21: Suunnitteluajan ja toteuttamisen puute itsekseen, tiimissä ja koko pk:n kanssa.*

*Vastaaja 20: Tahtoa on, mutta välillä vain ei ehdi.*

*Vastaaja 28: Päiväkodin arki on välillä aika kiireistä ja aika ei vain riitä kaikkeen. Liikaa paperityötä,*

*Vastaaja 20: Suuret lapsiryhmät vähentävät aikaa huomioida erityisesti vähän liikkuvat lapset.*

*Vastaaja 32: 7 erityislasta, joista 5 tarvitsee kokoajan aikuista, 10 "tukilasta", joista 6 on kolme vuotiaita. Meillä on 5 aikuista.*

*Vastaaja 33: Pedagogiset haasteet eri osa-alueilla vaihtelevat vuosittain (esim. ääniyliherkkyydet ymv). Yritetään integroida toimintaa mahdollisuuksien mukaan liikuntaan.*

Avokysymyksen vastauksissa oli neljä (4) mainintaa, jotka liittyvät riittämättömyyden tunteeseen kuten jaksamiseen ja vastuullisuuteen. Aineisto esimerkkejä:

*Vastaaja 16: On paljon ideoita, mutta riittämätön tunne ja että aika ei riitä suunnitteluun ja ennakkovalmisteluihin.*

*Vastaaja 37: Oma ehtiminen/jaksaminen täytyy kuitenkin rajata.*

Vastaava määrä mainintoja neljä (4) liittyi toimintaympäristöön, jossa esillä oli salitilan puute, oppimisympäristön liikunnallistaminen ja jakotilat. Aineisto esimerkkejä:

*Vastaaja 15: Iso lapsiryhmä, jakotilat ...*

*Vastaaja 44: Toimimme koululla, missä käytössä on yksi luokkatila.*

Lasten liikunnan tukemisen esteenä oli myös yksittäiset maininnat liittyen turvallisuuteen, meteliin ja vanhempiin. Aineisto esimerkkejä:

*Vastaaja 28: Usein myös ajatellaan, että liikunta lisää ääntä ja on turvallisuusriski ja halutaan sen vuoksi kieltää.*

*Vastaaja 33: Joskus yhteistyö vanhempien kanssa, esimerkiksi välineiden (luisimet, sukset,) puute.*

Vastaajien arvioita tekijöistä, jotka ovat hankaloittaneet heidän työtään lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä, nousi ensimmäisenä esiin työyhteisöön luokitellut vastaukset. Vastaajat kirjoittivat avovastauksissa henki-

löstö resursseihin, vähyyteen, sijaisuuksiin, työtehtäviin, asenteisiin ja yhteistyöhön viittaavia mainintoja. Vastaavia tekijöitä ovat kuvanneet Karila ja Kupila (2010, 39–40), jossa heijastuu kokemukset kiireestä, työtehtävien moninaisuudesta, jatkuvista muutoksista, lapsiryhmissä olevien lasten ja heidän taustojensa moninaisuus, epäselvyys eri ammattiryhmien tehtävistä ja velvoitteista sekä kuntatalouden niukkuus mikä heijastuu päiväkodin henkilöstöresursseihin. Tuloksista on tulkittavissa varhaiskasvatusyhteisön murrosvaihe, jossa ei vielä tiedosteta Espoo Vasu 2017:n suuntaa fyysisen aktiivisuuden sisällyttämisestä laaja-alaisen osaamisen osa-alueilla. Tuloksissa saattaa olla nähtävissä myös Fonsénin (2014) kuvaama näkemys toimintakulttuurin rakentumisesta vakiintuneista toimintatavoista niiden olettamusten varaan, joita toimijoilla on varhaiskasvatuksesta. Kupila (2011, 304–305) esittää, että kasvatusyhteisö perustuu oppivaan ja neuvottelevaan monenlaiseen asiantuntijuuteen. Täten yhteisössä kehitetään yhteisiä työkäytänteitä, toimintatapoja, kieltä ja ymmärrystä eri tehtäviä varten.

Vastaajien arvioita muista tekijöistä, jotka ovat hankaloittaneet heidän työtään lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämisessä, olivat samansuuntaisia kuin Tucker ym. (2011) ovat esittäneet. Yleisimpiä syitä fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen ovat olleet muun muassa oppimisympäristö, välineistö ja sen säilytystilat, henkilöstön koulutus sekä vanhempien huoli turvallisuudesta. Yllättävää vastauksissa oli se, että turvallisuus mainittiin suoraan ainoastaan yhdessä avovastauksessa. Avovastausten perusteella voidaan tulkita, että vastaajat osaavat suhtautua rakentavasti ja kriittisesti turvallisuuteen menettämättä suhteellisuudentajuaan kuten Koskela (2009, 17,23) esittää. Toisaalta toisenlaisilla kysymyksillä tutkimusvastauksista olisi saattanut löytyä runsaammin viitteitä turvallisuuteen kuten henkilöstöresursseista (puutteesta, sijaisista) sekä lapsiryhmän koosta ja rakenteesta.

### 5.4.3 Fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja kehittäviä tekijöitä

Avokysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa lisää ajatuksiaan asioista, jotka voisivat edistää fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa, Taulukko 5. Vastaajista yli puolet (N=29, 62 %) esitti näkemyksiään. Eniten edistämiseen ja kehittämiseen liittyviä mainintoja liittyi työyhteisön henkilöstöön (N=23), lapsiin (N=19) ja oppimisympäristöön (N=16).

Taulukko 6. Asiat, joilla voidaan edistää ja kehittää fyysistä aktiivisuutta

Tekijä	Mainintojen määrä (N=29)	% (N=29)
Henkilöstö	23	79 %
Lapset	19	66 %
Oppimisympäristö	16	55 %
Koulutukseen osallistuneet (ammattitutkinto)	13	45 %
Välineet	13	45 %
Perheet	7	24 %

Vastaajilla oli mahdollisuus kyselylomakkeen lopussa, avokysymyksessä, kirjoittaa lisää ajatuksiaan ja näkemyksiään asioista, joilla voi kehittää sekä edistää fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksen arjessa. Avokysymykseen vastasi yli puolet (N=29, 62 %) kaikista vastaajista.

Esimerkkejä luokitteluun lasketuista vastauksista:

*Vastaaja 7: Liikkumisen ilo, ja ulkona liikkuminen. Luonto on nykylapsille vieras paikka joten jo viemällä lapset luontoon heidän fyysinen aktiivisuus lisääntyy huomattavasti. Seikkailukasvatuksen alkeet sopivat hyvin päivähoidon arkeen.*

*Vastaaja 20: Aikuinen oikeasti mukaan lasten leikkeihin, erityisesti ulkona. Liikunnallisiin leikkeihin tulee paljon lapsia mukaan ja samalla tulee suoritettua se valvontakin.*

*Vastaaja 24: Laadukkaat liikuntavälineet niin sisällä kuin ulkona. Välineet lasten saatavilla. Koko työyhteisö sopii yhteiset toimintatavat ja sitoutuu sekä pitämään huolta välineistä että käyttämään niitä arjessa. Lapsille opetetaan välineiden käyttö ja niistä huolehtiminen. Aikuiset myös mukaan liikumaan. Jaetaan osaamista työyhteisön sisällä ja tuodaan esiin esimerkkejä, kuinka jo pienessäkin hetkessä voi liikkua.*

*Vastaaja 26: Jokainen "maatu" omalle tontilleen joten ideoiden jakamista tulisi mielestäni olla niin että ihmiset kohtaisivat oikeasti alueellisesti tai sitten koko Espoon tasoisesti. Netistä toisten vinkkien lukeminen ei ole sama juttu.*

*Vastaaja 28: Oma positiivinen asenne tärkeää ja esimerkkinä toimiminen. Olen pitänyt työyhteisössä muutaman koulutustuokion liikunnasta. Olen antanut käytännön esimerkkejä ja olemme konkreettisesti ne yhdessä opettelleet leikin kautta. Näin olen saanut muita työntekijöitä innostumaan toteuttamaan liikuntaa monipuolisemmin lasten kanssa.*

*Vastaaja 32: Meillä toimi hyvin ottaa liikunta aiheeksi vasukatselmukseen. Lisäksi haluaisin, että sitä tuotaisiin vielä enemmän esille, että \_vasu velvoittaa\_ meitä toimimaan sen mukaan. Sisällä liikkuminen ei toteudu vanhojen asenteiden takia, eikä liikuntavälineet ole esillä niin kuin toivoisin.*

*Vastaaja 33: Lasten vapaa leikki ja liikunnan ilo, välineiden monipuolistaminen ja liikuntaympäristön muokkaaminen yhdessä lasten kanssa, turhien sääntöjen karsiminen, äänimaailman sietäminen, lasten liikuntaideat käyttöön ja aikuiset mukaan leikkimään liikuntaleikkejä. Lähiluonnon hyödyntäminen ulkoilussa. Vanhempien osallistuminen ideoimaan ja osallistumaan. Toivomus, että myös päiväkodin kentät jäädytettäisiin luistelukentiksi talvikaikana esim. huoltomiesten toimista. Näin päästäisiin pienellä kynnyksellä opettelemaan luistelun riemuja, Ei mitään suurta uutta idea vaan pienet jutut arkeen toimivaksi helpoksi käytänteiksi. Silloin henkilökunnan poissaolot ymv. eivät estä liikkumista.*

*Vastaaja 35: Pienillä asioilla, esim. satujumppaa piireihin, siirtymätilanteisiin liikuntamahdollisuus, leikkitaluun vaihtoehdoksi liikunta. Otetaan lapsista paljon kuvia liikkumassa, näitä näkyville ja esim. iPadille kuvaesitys eteiseen viikoittain, myös vanhemmille näkyväksi mitä lapset tekevät.*

*Vastaaja 39: Lyhyesti ja selkeästi kirjattu 'päiväkodin liikuntasopimus' on velvoittanut ja siten edistänyt lasten liikunnallista arkea. Jokaisen lapsiryhmän varustaminen 'perusliikuntavälineillä'*

Vastaajat ovat suorittaneet lasten liikunnan ammattitutkinnon. Koulutuksessa vastaajilla on ollut mahdollisuus kehittää omaa ja yhteistä osaamistaan liittyen lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. (vrt. Kupila 2010, 304-305). Vastaajat vaikuttavat innostuneilta sekä motivoituneilta kehittämään fyysisesti aktiivista varhaiskasvatusta. Vastaajat ovat valmiita

kehittämään varhaiskasvatusyksiköidensä fyysistä aktiivisuutta, mutta tarvitsevat siihen yhteistä aikaa työyhteisössään. Brotherus (2004) ja Fonsén (2014) ovat väitöksissään kuvanneet, että varhaiskasvatusyhteisöiden toimintakulttuuriin vaikuttavat niiden opetus- ja varhaiskasvatuksen suunnitelmat, toimintaympäristö ja toimintatavat. Toimintakulttuurin muutosvoimana Fonsén (2014) esittää, että varhaiskasvatusyksikköjen varhaiskasvatussuunnitelmien prosessit ovat merkittävässä asemassa organisaatioiden toimintakulttuurien ja -tapojen muuttamisessa. Nämä prosessit mahdollistavat pedagogisen tietoisuuden muodostumisen yhteisissä keskusteluissa ja tavoitteiden asettelussa. Prosessien kuvataan lisäävän pedagogista tietämystä, yhteisöllisyyttä ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin sekä pitävän yllä jatkuvaa keskustelua toiminnan lähtökohdista, perustasta ja arvoista. (Fonsén 2014, 57, 103, 111–112, 180–187.)

## 5.5 Yhteenveto

Tutkimuksessa tarkasteltiin Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden (vastaajat, N=47) arvioita ja kokemuksia eri tekijöiden vaikutuksista fyysisen aktiivisuuden toteutumisesta varhaiskasvatuksen arjessa heidän omassa lapsiryhmässään sekä heidän varhaiskasvatustyksikössään Tutkimuksen viitekehyksenä on Espoon suomenkielisen varhaiskasvatussuunnitelman 2017 (Espoo Vasu 2017) laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ja rajatut teemat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (OKM 2016:21). Tutkimusaineisto kerättiin yhteistyössä Espoon varhaiskasvatuksen asiantuntijan kanssa talvella 2018. Tähän mennessä Espoon Vasua 2017 oli toteutettu varhaiskasvatustyksiköissä puoli vuotta.

Tutkimustulokset olivat odotettuja. Niiden mukaan Espoon Vasu (2017, 15–17) laaja-alaisen osaamisen osa-alueilla vastaajat pitivät tärkeänä ja erittäin tärkeänä fyysisen aktiivisuuden sisällyttämistä heidän oman lapsiryhmänsä toimintaan. Varhaiskasvatustyksiköiden osalta vastaajien arviot fyysisestä aktiivisuudesta olivat prosentteina selkeästi alhaisempia kuin heidän omissa ryhmissään. Tutkimustuloksissa verrattiin varhaiskasvatustyksikköä ja vastaajan omaa lapsiryhmää. Tilastollisesti laskettuna ero oli melkein merkitsevä *Ajattelun ja oppimisen* osa-alueella. Tilastollista merkitsevyyttä ei löytynyt *Kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun, Itsestä huolehtiminen ja arjen taidoissa, Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologisessa osaamisessa* sekä *Osallistuminen ja vaikuttaminen* osa-alueilla.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vastaajien omissa lapsiryhmissä leikki arvioidaan toteutuvan prosentuaalisesti vahvemmin kuin koko varhaiskasvatustyksikössä. Tilastollisesti ero vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatustyksiön välillä oli melkein merkitsevä.



Tutkimuksen tulokset osoittavat odotetusti, että vastaajien omissa lapsiryhmissä Varhaisvuosien fyysinen aktiivisuuden suositusten (OKM 2016: 21) toteutuminen on hyvällä ja erittäin hyvällä tasolla sekä ilmenee kokonaisvaltaisemmalta kuin koko varhaiskasvatustyksikössä. Tilastollisesti ero oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatustyksikön välillä oli erittäin merkitsevä fyysisen aktiivisuuden suositusten osa-alueilla: *Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus, Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan, Ohjatun liikunnan ja onnistumisen elämyksien ja Liikunnan varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeutena*. Tilastollisesti merkitsevä ero oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatustyksikön välillä oli osa-alueella *Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä*.

Tutkimustuloksissa nousi esille, että vastaajat arvioivat olevan kolme ratkaisevinta asiaa, jotka ovat auttaneet heidän työtään lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Nämä ovat oma asenne, lasten liikuntatutkintokoulutus ja esimies. Vastaavasti kolme asiaa, jotka ovat estäneet heidän työtään lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, ovat työyhteisön henkilöstö, muut tekijät kuten ajankäyttö, lapsiryhmän rakenne ja kolmantena oppimisympäristö. Lisäksi vastaajat arvioivat kolme asiaa, joilla voidaan edistää ja kehittää fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa. Nämä ovat työyhteisön henkilöstön osaaminen ja osallisuus, lapsiryhmien rakenne ja oppimisympäristö.

## 6 Luotettavuus

Tutkimus koostuu sen validiteetista eli luotettavuudesta ja reliabiliteetista eli luotettavasta mittaustavasta. Validiudella tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä mitä on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2012, 231; Vehkalahti 2008, 40). Reliaabeliudella tarkoitetaan tulosten toistettavuutta eli kykyä saada johdonmukaisia tuloksia eli antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia

Tässä tutkimuksessa otos oli rajattu varhaiskasvatuksen henkilöihin, jotka ovat suorittaneet lasten liikunnan ammattitutkinnon Espoon suomenkielisistä varhaiskasvatusyksiköistä. Vastausprosentti oli 81 %. Otoksen rajaukseen perusteena oli ammattitutkinnon suorittaneet henkilöt. Nummenmaa (2008, 30, 40–41) kirjoittaa, että keskeistä on tutkittavilta saadut laadukkaat mittaustulokset sillä ne lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Hän muistuttaa, että aineisto on kuitenkin harvoin täysin virheetön.

Kyselylomakkeen aiheet liittyivät vastaajien henkilökohtaisesti koettuihin arvioihin ja kokemuksiin fyysisen aktiivisuuden osuudesta heidän omassa lapsiryhmässään ja varhaiskasvatusyksikössään Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen neljään osa-alueeseen ja viiteen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen (OKM 2016:21). Tämä tutkimusaineisto perustuu subjektiivisiin arvioihin ja kokemuksiin. (vrt. Nummenmaa 2010, 22–23.)

Asiantuntijat esittävät, että tutkijan tulee huomioida konteksti, jossa tutkimus tehdään ja tutkimusta tarkastellaan sisällön metodologisten valintojen, ratkaisujen ja perusteluiden näkökulmasta (Hirsjärvi ym. 2012, 155–156; Ketokivi 2009, 36; Varto 2011, 14). Tutkimus suoritettiin sähköisenä kyselynä rajatulle otokselle. Tutkimuksen kyselylomake oli sama kaikille vastaajille. Tämä tutkimus on mahdollista tehdä kyseiselle vastaajaryhmälle uudestaan.

Arvioin tutkimuksen vastaajien perehtyneen hyvin tutkimuksen aihepiiriin, koska he kaikki ovat suorittaneet lasten liikunnan ammattitutkintokoulutuksen. Toisaalta kyselyyn vastaaminen fyysisestä aktiivisuudesta oman lapsiryhmän ja varhais-

kasvatusyksikön näkökulmasta voi olla kriittisen arvioinnin kohteena (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2012, 195; Nummenmaa 2010, 22–23.)

Tutkijana olen pyrkinyt perehtymään huolellisesti Espoo Vasu 2017:n ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä tarkasti esittämään, miten fyysinen aktiivisuus on merkityksellistä varhaiskasvatuksessa ja millä tavoin sitä tulisi tulkita tutkimuksen viitekehyksessä. Ketokivi (2009, 36) kirjoittaa käsitteiden merkityksestä argumentoinnissa. Tutkijan tulee määritellä tutkimuksensa kannalta keskeiset käsitteet sekä perustella käsitteiden välistä suhdetta huomioiden konteksti. Tutkimustani voi tarkastella kriittisesti, koska tutkimusaineisto on kerätty yhteistyötahon tekemällä kyselylomakkeella ja heidän toimesta. Näin ollen Ketokiven (2009, 43, 45) mainitsemien teoreettisten käsitteiden muuntaminen empiiriseksi käsitteiksi on tehty ikään kuin puolestani. Hän myös mainitsee määrittämisvirheen, joka ilmenee teoreettisen käsitteen virheellisenä muuntamisena empiiriseksi käsitteeksi.

Määrällinen aineisto sisälsi vastaajien arvioita fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä Espoo Vasu 2017:n laaja-alaisen osaamisen neljällä osa-alueella sekä fyysisen aktiivisuuden toteutumisesta Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten viidestä osiosta heidän lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikkönsä näkökulmasta. Vastaajat ilmoittivat arvionsa Likert-luokitteluasteikolla Tulosten esittämisessä päädyin prosentteihin ja khiin neliö-testiin, koska kyseessä oli vastaajien subjektiiviset arviot tärkeydestä ja toteutumisesta. Tulosten esityksessä taulukoissa 1. ja 2. on esillä tyhjien vastausten määrät. Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että vastaajat työskentelevät eri-ikäisten lasten ryhmissä. ja varhaiskasvatusyksikön kokoa ja toimintaympäristöä ei huomioitu tutkimuksessa.

Laadullinen aineisto sisälsi monivalintakysymyksiä ja avovastauksia fyysistä aktiivisuutta edistävästä ja estävästä tekijöistä. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus esittää näkemyksiään fyysisen aktiivisuuden edistämiseen ja kehittämiseen liittyviä tekijöitä. Avoimilla kysymyksillä pyrin saamaan esiin vastaajien arvioita ja kokemuksia liittyen fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja toteutumisesta osana varhaiskasvatuspäivää (Hirsjärvi ym., 2012, 193–201; Saaranen-Kauppinen & Puus-

niekka, 2009, 27.) Lisäkysymykset kuten vastaajien harrastustaustat olisivat pidentäneet lomaketta ja mahdollisesti vähentäneet vastaajien halukkuutta siihen vastaamiseen. Arvioin myös haastattelujen tekemistä vastaajille mutta se olisi mielestäni vaikuttanut tutkimukseni tutkimuskysymysasetelmaan. Arvioin, että tulosten sisällönanalysoinnin olisi voinut olla tarkempi. Tällä tarkoitan sitä, että esimerkiksi turvallisuusnäkökulma olisi saattanut saada toisenlaisen merkityksen. Tämä on hyvä huomioida seuraavissa tutkimuksissa tarkennetulla kysymystenasettelulla.

Tutkimuksen eettisyydessä noudatin tutkimuksenteon ohjeita. Tutkimusluvan hankin Espoon sivistystoimen suomenkielisestä varhaiskasvatuksesta. Vastaajien anonymiteetin varmistamiseksi kyselylomakkeet ja tutkimusselvitys toimitettiin Espoon suomenkielisestä varhaiskasvatuksesta sähköisenä kyselynä vastaajille. (Eskola & Suoranta, 2001, 17–18, 52–59.) Kyselytutkimus toimitettiin vastaajille helmi-maaliskuulla 2018. Vastaajat saivat yhden muistutusviestin kyselyyn vastaamiseksi.

Luotettavuus osiossa olen pyrkinyt esittämään riittävästi näkökulmia ja huomioita tutkimukseni viitekehyksestä. Tutkimustyötäni edisti keskustelut sekä kommentit useiden henkilöiden kanssa. Keskustelut ja palautteet olivat mielestäni arvokas osa tutkimustani sekä asiantuntijuuden rakentumisessani. Tutkimukseni tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa saadut tulokset.

Tutkimuksen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa varhaiskasvatuksenopettajan ammattini ja varhaiskasvatuksen kandidaatin sekä maisterin opinnot. Toisaalta en voi poissulkea myöskään elämäkokemustani sekä omia näkemyksiäni pitkän uran liikunta-alan kouluttajana ja kehittäjänä, sillä ne ovat saattaneet vaikuttaa kykyyni asettua tutkittavan ilmiön ulkopuolelle, enkä ole voinut sitä täysin objektiivisesti tehdä.

## 7 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tehtävänä oli tutkia vastaajien, Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen lasten liikunnan ammattitutkinnon suorittaneiden, arvioita ja kokemuksia eri tekijöiden vaikutuksista fyysisen aktiivisuuden tärkeyteen ja toteutumiseen omassa lapsiryhmässään sekä heidän varhaiskasvatusyksikössään. Lisäksi tutkin vastaajien arvioita ja kokemuksia fyysistä aktiivisuutta edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä näkemyksiä fyysisen aktiivisuuden edistämiseen varhaiskasvatuspäivän aikana. Vastaajat työskentelivät eri-ikäisten lasten ryhmissä sekä eri kokoisissa ja muotoisissa varhaiskasvatusyksiköissä. Varhaiskasvatusyksiköiden toimintaympäristöä ei myöskään arvioitu tutkimuksessa.

Tutkimuksessani havaitsin, että *Espoon suomenkielisen varhaiskasvatussuunnitelman 2017 (Espoo Vasu 2017) laaja-alaisen osaamisen osa-alueilla fyysinen aktiivisuus esiintyy hyvin ja erittäin hyvin vastaajien omissa lapsiryhmissä*. Näyttää siltä, että vastaajien omissa ryhmissä fyysinen aktiivisuus on luonteva osa lapsen varhaiskasvatuspäivää. Tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus on merkittävä tekijä lasten hyvinvoinnin edistämiseksi niin fyysisen, kognitiivisen, emotionaalisen kuin sosiaalisen kehityksen lähtökohdista. (Reunamo & Kyhälä 2016; 22, 57; Sääskilahti, 2015, 18, 141; Timmons ym. 2007, 122–134.) Vastaajien arvioissa heidän varhaiskasvatusyksiköistään voi olla viitteitä fyysisen aktiivisuuden kapea-alaisesta ymmärryksestä tai toiminta mahdollisuuksia rajoittavista tekijöistä kuten tutkimuksessa viittaukset henkilöstöresursseihin.

Tutkimuksessani havaitsin, että *tutkituista viidestä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksesta (OKM 2016:21), ne toteutuvat vastaajien arviointien mukaan enemmän vastaajien omissa lapsiryhmissä kuin heidän varhaiskasvatusyksiköissään*. Tutkimuksen myönteisten tulosten pohjalla voi olla vastaajien suorittama lasten liikunnan ammattitutkinto. Koulutuksen vaikuttavuutta on vaikea arvioida. Tässä tutkimuksessa vastaajien pohjakoulutus oli moninainen. Heitä kuitenkin yhdistää kiinnostus ja asenne liikuntaan sekä suoritettu lasten liikunnan ammattitutkinto. Näyttää siltä, että koulutus on vahvistanut heidän ammatillista

osaamistansa varhaiskasvatuksen arjessa. Vastaajien arvioissa kolme eniten edistävää tekijää lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä olivat heidän asenteensa, lasten liikunnan ammattitutkinto -koulutus sekä esimiehen tuki. Asiantuntijat ovat esittäneet, että varhaiskasvatuksen laadussa keskeisimpiä tekijöitä ovat muun muassa kasvattajan asenne, osaaminen, kehittymismahdollisuudet ja johtajuus. (Hujala & Fonsén 2011, 315–317; Karila ym. 2016, 5, 7, 43.)

Tutkimuksia lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä on tehty kansainvälisesti ja kotimaassa. Tutkimusten tulosten tiedostaminen ja varhaiskasvatuksen arkeen sisällyttäminen on arvioni mukaan käynnistynyt vahvemmin paikallisella ohjauksella asiakirjalla, Espoo Vasu 2017. Täten varhaiskasvatuksen henkilöstön olisi hyvä laajentaa ymmärrystään fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsille, koska siihen kuuluvat sekä leikki sisällä että ulkona kuin pelkästään konkreettinen ohjattu liikuntatuokio. Varhaiskasvatuspäivän aikana on lukuisia tilanteita, joita voi katsoa ”fyysisen aktiivisuuden suurennuslasilla”. Mielestäni fyysisen aktiivisuuden ymmärrystä voisi ilmentää esimerkiksi se, kun lapsi laittaa kengät jalkaan tai seisoo tuetta tai kantaa lautasta, tai ruokatarjotinta, niin tällöin lapsi harjoittelee motorisista taidoista tasapainoa. Motoristen taitojen käsittelytaito toteutuu mielestäni hyvin erikokoisilla lapioidella hiekkalaatikolla ja talvella lumileikeissä sekä voihan lapiota käyttää palloleikeissä. Ajattelen, että useammin lyhyitä sekä pieniä fyysisesti aktiivisia toimintoja leikkejä vastapainoksi 45-60 minuutin ohjatulle liikunnalle kerran viikossa edistää lasten hyvinvointia ja liikunnalliseen elämäntapaan suuntautumista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (OKM 2016:21, 20–22) esitetään, että lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä ja vuodenaikoina.

Mielenkiintoinen löydös *tutkimuksessa oli miten selkeät prosentuaaliset erot olivat fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa vastaajan lapsiryhmän ja heidän varhaiskasvatusyksionsä välillä*. Tämä oli mielestäni yllättävää, koska kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä noudatetaan samaa Espoo Vasu 2017:a. Asiakirjassa korostetaan fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan merkitystä lapsen kasvua ja kehitystä tukevana toimintana (Espoo Vasu 2017, 32). Asiakirjan valmistelu ja muodostuminen on sisältänyt Espoon kaupungin varhaiskasvatusyksiköissä niiden omat, yksikkökohtaiset, Vasuprosessit. Tutkimuksessa tuli esiin, että Espoo

Vasun 2017:n laaja-alaiseen osaamisen liikuntaosuudet vastaajista oli lukenut tarkkaan kaksikolmasosaa ja selaillen yksikolmasosa. Tuloksissa nousi esiin, että vastaajista alle puolet oli käsitellyt Espoo Vasun 2017:n liikuntaosuuden työyhteisössään, vaikka tämä on osa velvoittavaa Espoo Vasua 2017. Tuloksissa on kuitenkin huomioitava, että asiakirjan voimaantulosta oli kulunut vasta puoli vuotta ja varhaiskasvatusyksiköiden Vasuprosessit saattavat olla vielä käynnissä tutkimusajankohtana. Mielenkiintoista olisi tehdä tutkimus nyt kun asiakirja on ollut käytössä kaksi ja puoli vuotta. Toinen kiinnostava tutkimuskohde voisi olla laajempi tutkimusotos tästä aihepiiristä Espoon suomenkielisissä varhaiskasvatusyksiköissä.

Jos lapsilta kysytään, luulen heidän kannattavan uusimpia liikuntasuosituksia. Aktiivinen liikkuminen ja omien fyysisten taitojen ylittäminen tulee nimittäin esille monissa lasten puheenvuoroissa, kun he pohtivat toiveitaan päiväkotien toiminnan kehittämiseksi (Alasuutari & Karila 2014, 13–14, 73–74; Kalliala 2008.) Liikkuminen on lapsille ominainen tapa toimia arjessa. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulisi pohtia kokonaisvaltaisesti, miten fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja leikkiminen nähdään arjen eri tilanteissa? Miten fyysinen aktiivisuus mahdollistetaan, sallitaan vai kielletään se? Varhaiskasvatuksessa työskentelevien tulee tiedostaa fyysisen aktiivisuuden merkitys sekä suunnitella ja toteuttaa sitä tavoitteellisesti varhaiskasvatuspäivän aikana. Espoo Vasu 2017 on normatiivinen, eli velvoittava, ja se määrää varhaiskasvatuksen henkilöstöä tarkemmin kuin ennen. Ei riitä, että muuttaa vain omia toimintatapoja, vaan meidän tulee rohkeasti ja kannustavasti puuttua myös kollegoiden mahdollisiin epätarkoituksenmukaisiin toimintatapoihin. Ikävintä olisi huomata, että mikään ei muuttuisikaan, vaikka Espoo Vasu 2017 on käytössä. Erilaisena ja rohkeana näkökulmana fyysisen aktiivisuuden edistämisessä olen myös pohtinut varhaiskasvatushenkilöstön mahdollisuutta olla fyysisesti aktiivinen lasten kanssa, ja täten pitää huolta omasta fyysisestä hyvinvoinnistaan.

Varhaiskasvatuksen kehittäminen Espoo Vasu 2017:n mukaiseksi vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Tutkimuksen vastaajien innostuneelle ja motivoituneelle asenteelle tarvitaan lisäksi aikaa työyhteisön yhteisille keskusteluille, uuden tiedon omaksumiselle ja uusien käytäntöjen vakiinnuttamiselle. Tutkimuksen vastaajilla

oli runsaasti ehdotuksia varhaiskasvatuspäivän fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen. Näistä näkemyksistä voi mielestäni muodostaa hyviä käytänteitä varhaiskasvatussyksiköihin.

Ensimmäisenä käytänteenä voi olla fyysisesti aktiivisen osaamisen ja tietoisuuden edistäminen varhaiskasvatushenkilöstölle. Toimenpide ehdotuksena tulkitseen, että ammattitutkinnon suorittajat tai ulkopuolinen taho voi toimia koulutusten, tieto-iskujen, käytännön leikkien ja liikuntakokeiluiden pitäjinä. Itseäni kiinnostaa tällä hetkellä tanssin tuomat mahdollisuuden lapsiryhmäni toimintaan. Mielenkiintoinen kokeilu voisi olla myös ammattitutkinnon suorittaneen henkilön toimiminen tietyn ajanjakson eri ryhmissä varhaiskasvatussyksikössään.

Toisena käytänteenä useat vastaajat ehdottivat varhaiskasvatushenkilöstön aktiivista osallisuutta lasten aktiiviteetteihin ja leikkeihin. Osallisuutta ja aktiivisuutta kuvailtiin henkilöstön osallistumisella pihaleikkeihin, joissa apuna voi olla kuvitetuja ja laminoituja leikkejä joista lapset voivat valita toivomansa toteutuksen. Nämä leikkikuvat voivat olla esillä ryhmätilan tai yksikön ulko-ikkunassa. Pihatointoja voisi myös monipuolistaa katuliiduilla, jolloin lapset pääsevät tekemään hyppy-, askel- ja taitoratoja yhdessä aikuisen ja toisten lasten kanssa päiväkodin pihalle. Arkisena käytänteenä ehdotettiin myös kävelyllä lähtemistä koko lapsi- tai pienryhmän kanssa.

Kolmantena käytänteenä vastaajat ehdottivat liikuntavälineitä jokaiseen varhaiskasvatuseri- tai ryhmän omaan tilaan sekä liikuntaa vaihtoehdoksi leikkitaluun. Leikkitalussa voi olla liikunnallisia tehtäväkuvia, joita on hienosti saatavilla netistä. Liikuntakuvia on mahdollista hyödyntää myös siirtymätilanteissa. Liikuntavälineinä moninaiset pallot tuovat jo mainion lisän ryhmään. Mielestäni ryhmätilan liikunnallisuutta voi edistää myös maalarinteipillä merkityn ratoja, ruutuja tai paikka- ja maalimerkintöjä kustannustekijöiden minimoimiseksi.

Edellä mainitut ovat hyviä käytänteitä varhaiskasvatussyksiköihin kuten ehdotti Vastaja 33 ”*Ei mitään suurta uutta idea vaan pienet jutut arkeen toimivaksi hel- poiksi käytänteiksi. Silloin henkilökunnan poissaolot ymv. eivät estä liikkumista.*”



Jatkotutkimusaiheena voisi olla nykytilan arviointi eli tutkimuksen tekeminen kaksi ja puoli vuotta myöhemmin. Tutkimusta voi tarkentaa millä tavalla fyysisen aktiivisuuden koulutukset varhaiskasvatussyksiköissä ovat toteutuneet, ovatko vastaajat itse pitäneet tai ulkopuolinen taho pitänyt esimerkiksi Liikuntaa pienissä tiloissa-, Nassikkapaini- tai Liikuntaleikki-ohjaajakoulutusta. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla millä tavalla varhaiskasvatuksessa toimiva henkilöstö arvioi ja kokee oman fyysisen aktiivisuutensa, kuinka he suhtautuvat osallistumiseensa lasten leikkeihin ja liikuntaan sisä- ja ulkotoiminnoissa. Tai kuinka kyseinen kohderyhmä arvioi yhteisen fyysisen aktiivisuuden lasten kanssa vaikuttavan heidän omaan fyysiseen hyvinvointiinsa.

## Lähteet

- Alasuutari, M. & Karila, K. (2014). Päivähoito ja varhaiskasvatus lasten silmin. *Vaikuta varhaiskasvatukseen. Lasten ja vanhempien kuuleminen osana varhaiskasvatuksen lainsäädäntöprosessia*. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:13, 63–87.
- Bell, A.C., Finch, M., Wolfenden, L., Fitzgerald, M., Morgan, P.J., Jones, J., Freund, M. & Wiggers, J. (2015). Child physical activity levels and associations with modifiable characteristics in centre-based childcare. *Australian and New Zealand Journal of Public Health Volume 39, Issue 3*. 232–236.  
DOI: 10.1111/1753-6405.12314
- Brotherus, A. (2004). Esiopetuksen toimintakulttuuri lapsen näkökulmasta. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitos. Tutkimuksia 251.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100, 126–131. Luettu 9.4.2017.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/)
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus 2016:1.
- Espoon suomenkielinen varhaiskasvatussuunnitelma 2017. Espoon kaupunki, Suomenkielinen varhaiskasvatus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2001). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 5.painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Fonsén, E. (2014). Pedagoginen johtajuus varhaiskasvatuksessa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Kasvatustieteiden yksikkö. Luettu 5.2.2017.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95050/978-951-44-9397-3.pdf?sequence=1>
- Gordon E.S., Tucker P., Burke S. M. & Carron A. (2013). Effectiveness of Physical Activity Interventions for Preschoolers: A Meta-Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84, 287–294.
- Hinkley, T., Teychenne, M., Downing, K. L., Ball, K., Salmon, J. & Hesketh, K. D. (2014). Early childhood physical activity, sedentary behaviors and psychosocial well-being: A systematic review. *Preventive Medicine* 62, 182–192.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2012). *Tutki ja kirjoita*. (15.–17. painos). Helsinki: Tammi. (Alkuperäinen teos julkaistu 1997.)
- Hujala, E. & Fonsén, E. (2011). Varhaiskasvatuksen laadunarviointi ja pedagoginen kehittäminen Teoksessa Hujala, E., Turja, L. (toim.). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Juva: PS-kustannus, 312-327.
- Hurme, K. & Kyllönen, T. (2014). *Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research* 2013 (2), 63-82.

Kalliala, M. (2008). *Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päivähoidossa*. Helsinki: Gaudeamus.

Karila, K. (2013). Ammattilaissukupolvet varhaiskasvatuksen pedagogiikan toteuttajina ja kehittäjinä. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen, *Varhaiskasvatuksen pedagogiikka*. Tallinna: Vastapaino, 9–29.

Karila, K. (2016). Vaikuttava varhaiskasvatus tilannekatsaus toukokuu 2016. Opetushallitus: Raportti ja selvitykset 2016:6.

Karila, K. (2017). Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? *Pedagogiikan aika*. Lastentarhanopettajaliitto. 9–11.

Ketokivi, M. (2009). *Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi*. Tallinna: Gaudeamus.

Ketokivi, M. (2015). *Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi*. Tallinna: Gaudeamus.

Koskela, H. (2009). *Pelkokierre*. Helsinki: Gaudeamus.

Kupila, P. (2011). Varhaiskasvatuksen asiantuntijuus oppivassa työyhteisössä. Teoksessa Hujala, E., Turja, L. (toim.). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Juva: PS-kustannus, 300–311.

Kyhälä, A., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 45, 247–256.

Lastentarha-lehti 3/17 Reija Ahola haastattelu

Laukkanen, A. (2007). Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 31–35.

Mertala, P. (2017). Näkökulmia monilukutaitoon: opettajuus ja situationaaliset lukutaidot. *Kieli, koulutus ja yhteiskunta*, 8(6). Luettu 18.10.2019.  
<https://www.kieliverkosto.fi/fi/journals/kieli-koulutus-ja-yhteiskunta-joulukuu-2017/nakokulmia-monilukutaitoon-opettajuus-ja-situationaaliset-lukutaidot>

Mikkelsen, B. E. (2011). Associations between pedagogues attitudes, praxis and policy in relation to physical activity of children in kindergarten – results from a cross sectional study of health behaviour amongst Danish pre-school children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2011; 6(S2): 12–15.  
DOI:10.3109/17477166.2011.613655

Niinimäki, H. (2016). Mikä päiväkodin toimintakulttuuria määrittää? Semioottinen tutkimus erään päiväkodin toimintakulttuurista. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto Kasvatustieteiden yksikkö 80 sivua.

Nummenmaa, L. (2008). *Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Tammi.

Opetushallitus (2014). Näyttötutkinnon perusteet: Liikunnan ammattitutkinto 2014. Määräys 2/011/2014. Luettu 22.3.2018  
[http://www.oph.fi/download/156244\\_Liikunnan\\_ammattitutkinto\\_2\\_011\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/156244_Liikunnan_ammattitutkinto_2_011_2014.pdf)

Opetushallitus (2014). Liikunnan ammattitutkinto lasten liikunnan osajille, Lasten liikunnan ammattitutkinto. Luettu 24.1.2018.  
<http://vierumaki.fi/koulutukset/liikunnan-ammattitutkinto-lasten-liikunnan-osajille/>

Paakkinen, Anne-Maria. (2012). *3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen*. Terveyskasvatuksen pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Pate, R.R. (1988). The Evolving Definition of Physical Fitness. *QUEST*, 1988, 40, 174–179.

Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H. & Addy, C. (2008). Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health* 78, 438–444.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus 2014:96.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Connor Gorber, S., Kho, M.E., Sampson, M. & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41, 197–239.

Pramling Samuelsson, I. & Asplund Carlson, M. (2008). The playing learning child: Towards a pedagogy of early childhood. *Scandinavian Journal of Educational Research* 52 (6), 623–641.

Raittila, R. (2011). Ympäristöltä suojeltu lapsuus. Teoksesta *Suojeltu lapsuus, raportti lapsuudentutkimuksen päiviltä*. THL 51/2011. Luettu 25.5.3.2017.  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/f951bd08-5834-4fc2-a938-c13f2829ac86>

Reunamo, J. (2007). Adaptation and agency in early childhood education. *European Early Childhood Education Research Journal* 15(3), 365–377.

Reunamo, J. (2016). Orientaatioprojektin observointija lapsiarviointidata tammi-toukokuulta 2015. Julkaisematon raakadata. Observoinnin ohjeisiin ja luokituksiin voi tutustua osoitteessa [http://www.helsinki.fi/~reunamo/apu/rp15/hav\\_ohje15.pdf](http://www.helsinki.fi/~reunamo/apu/rp15/hav_ohje15.pdf).

Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä A-L. & Valtonen, J. (2014). Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years*, 34:1, 324–6.  
 DOI: 10.1080/09575146.2013.843507

Reunamo, J., Saros, L. & Ruismäki, H. (2012). The amount of physical activity in Finnish day care. *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 45, 501–506.  
 DOI: 10.1016/j.sbspro.2012.06.587

Reunamo, J. (2016). Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 27–31.

- Reunamo, J & Kyhälä, A-L. (2016). Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 54–58.
- Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. (2009). Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2009). KvaliMOTV – menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Toinen vedos. Luettu 15.3.2015.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Sandberg, A. & Pramling-Samuelsson, I. (2005). An Interview Study of Gender Differences in Preschool Teachers' Attitudes Toward Children's Play. *Early Childhood Education Journal*, 32 (5), 297-305.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 104. Akateeminen väitöskirja.
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä A. (2015). Lapsen laatuista liikuntaa. *Liikunta ja Tiede* 50 (2-3), 51–55.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2012). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A. & Poskiparta, M. (2014). Seasonal and daily variation in physical activity among three year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care* 184 (4), 589–601.
- Soini, A. (2015). Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Studies in Sports, Physical Education and Health, 216. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Soini, A. (2015). Aina leikkimässä, koko ajan touhuamassa? Pientenkin lasten arki kaipaasi lisää liikkumista. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 10–14.
- Timmons, B., Naylor, P-J. & Pfeiffer, K.A. (2007). Physical activity for preschool children — how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 32: 122–134.
- Tucker, P., van Zandvoort, M. M., Burke, S. M. & Irwin, J. D. (2011). *Physical activity at daycare: Childcare providers' perspectives for improvements*. *Journal of Early Childhood Research* 9 (3), 207-219.
- Turja, L. (2011). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS Kustannus, 41–53.
- Zacheus, T. & Järvinen, T. (2007) "Opettaja pisti suksisauvalla selkään": vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten kielteisiä koululiikuntakokemuksia. *Kasvatus* 38 (1), 17–28.

World Health Organization (2010). (=WHO). Luettu 9.4.2017.  
[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)

Valli, R. (2010). Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikku-noita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtonen, J., Autio, O., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). The Relationship Between Pre-service Class Teachers Various Backgrounds and Conceptions of Good Physical Education. *Procedia: Social and Behavioral Sciences* 45, 595–604.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (2005). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17.

Varhaiskasvatustutkimuslaki 580/2015. Luettu 20.10.2018.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2005). Helsinki: Stakes 2005:56..

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2016). Helsinki: Opetushallitus 2016:17.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (2016). Iloa, leikkiä, ja yhdessä tekemistä. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.

Varto, J. (2011). Miksi miettiä metodologioita? Teoksessa K. Holma & K. Mälkki (Toim.), *Tutkimusmatkalla. Metodologia, teoria ja filosofia kasvatustutkimuksessa*. Helsinki: Gaudeamus. 8, 13–24.

Vehkalahti, K. (2014). Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Yhdistyneet kansakunnat YK Lapsen oikeuksien yleissopimus. Luettu 17.1.2020  
<https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>

## Liitteet

### LIITE 1 (3) Esimerkkikysymykset kyselylomakkeesta

#### Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Kuinka hyvin fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat omassa ryhmässäsi?  
Pk.johtajat valitkaa yksi esimerkkiryhmä.

	Ei ollenkaan			Erittäin hyvin	
	1	2	3	4	5
Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohti liikkuvaa elämäntapaa, perhe tärkeä roolimalli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunnisaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa, ulkona unelmat todeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välineet ja leut, innosta kokeilemaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koko kylä liikuttaa, kaikki yhteistössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Liikkuminen osana varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa (kysymyksissä on lapsen vasu-lomakkeen rakenne)

Kuinka tärkeänä pidät liikunnallisen toiminnan sisällyttämistä laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuteen ja leikkiin?

	Ei tärkeää			Erittäin tärkeää	
	1	2	3	4	5
Leikki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelu ja oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistuminen ja vaikutatminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liite 2 (3)

**Taulukko 4. Fyysisen aktiivisuuden toteutumisen tärkeys Espoo Vasu 2017 laaja-alaisessa osaamisessa vastaajien arvioimana**

<b>Espoo Vasu 2017 laaja-alaisen osaamisen alueet vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikön vertailussa</b>	<b>Khiin neliö (<math>\chi^2</math>)</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Ajattelu ja oppiminen	12,760 <sup>a</sup>	6	,047
Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu	12,194 <sup>a</sup>	6	,058
Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot	5,873 <sup>a</sup>	6	,438
Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen	14,571 <sup>a</sup>	9	,103
Osallistuminen ja vaikuttaminen	6,191 <sup>a</sup>	4	,185



## Liite 3 (3)

**Taulukko 5. Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen vastaajien omassa ryhmässä ja varhaiskasvatusyksikössä (N=47)**

<b>Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen vastaajan oman lapsiryhmän ja varhaiskasvatusyksikön vertailussa</b>	<b>Khiin neliö (<math>\chi^2</math>)</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Vauhti virkistää, vähintään 3h liikuntaa joka päivä	24,694 <sup>a</sup>	9	,003
Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus	,581		,000 <sup>c</sup>
Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan	57,764a	12	,000
Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus	55,351a	9	,000
Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä	47,725 <sup>a</sup>	12	,000
Leikki min *ä Leikki yhteisö	10,328 <sup>a</sup>	3	,016